INCLUI 2 BRINDES

Pais & filhos

Só o instinto não chega

www.paisefilhos.pt

N. 297
outubro 2015

ALIMENTOS NATURAIS
OS BEBÉS AGRADECEM

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES
como escolher a melhor?

MITOS NA GRAVIDEZ
É TUDO MENTIRA?

EDUARDO SÁ
"Crianças? Faça um test-drive!"

"O MEU BEBÉ NÃO ACALMA SOZINHO"

DISCIPLINA
Sem castigos

HISTÓRIA de Gonçalo M. Tavares

mensal PVP continente 3.95€ 00297
5 601753 002256

regras

Por que é que as crianças precisam tanto delas

♥ SINAIS DE PARTO ♥ CONVIVER COM A DIFERENÇA ♥ ERRAR E APRENDER
♥ BELEZA ♥ MODA ♥ LEITURAS ♥ ROTEIRO

RECEBA

GRÁTIS

UMA
EDIÇÃO DIGITAL
EXTRA DA

Pais&filhos

UMA OFERTA
EXCLUSIVA PARA
ASSINANTES!

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

SARO Classic

www.sarobaby.com

Descobre uma nova coleção!

Mini Peluche Musical
"Marinheiros"

Suporte para o sono
"Marinheiros"

Friendly
"Marinheiros"

Espiral com guizos
"Marinheiros"

Representantes em Portugal:

Centro - Sul: Sr. Pedro Constancio
Rua Montepio, 3B.
2500 - 180 Caldas da Rainha
Tel: 262 844 700/ 918 614 288 Fax: 262 844 712
e-mail: pedroconstancio1@sapo.pt

Norte - Madeira- Açores: Sr. Rogério Martins
Rua de Azevedo, nº 239.
4505 - 685 Caldas de São Jorge
Tel: 966 009 446 Fax: 256 912 050
e-mail: a.rogerio.martins@hotmail.com

OUTUBRO

edição 297

REGRAS

Preparam as crianças para o mundo real

O esforço vale a pena, a bem de filhos e pais mais felizes.

Mitos na gravidez
Fim às ideias feitas

Sinais de parto
Chegou a hora?

Alimentação natural
Quinoa para o almoço

Objetos de consolo
Bebés mais calmos e seguros

Extracurriculares
Como escolher

Piolhos
Acabe com a praga

Mães como nós
Cláudia Semedo

Entrevista
Daniel Siegel

CRÓNICAS: 16 Eduardo Sá 24 Mário Cordeiro 34 Isabel Stilwell 44 Sónia Morais Santos 52 Enrique Pinto-Coelho

60 SHOPPING
67 CADERNOS
78 MODA
84 ROTEIRO
88 LER
90 HISTÓRIA
97 LIFESTYLE

Helena Gatinho
[diretora]

Antes de dormir, lavamos os dentes"!", "À mesa não se canta!", "É muito feio mentir!", "Está na hora de ir para a cama!", "Gomas só em dias de festa", "Não se joga à bola em casa!", "Os brinquedos arrumam-se no fim!", "Os bróculos também são para comer!", "Quando pedimos, dizemos 'por favor', quando nos dão dizemos 'obrigado'"...

Cada um, no seu tom e jeito, dita e incute aos filhos um conjunto de princípios que, de modo mais ou menos subtil, acaba por lhes moldar os gestos e os pensamentos. Fruto de valores que recebemos ou que apadrinhamos, passamos-lhes assim os modos e alicerces que lhes irão ditar (grande parte da) personalidade e do ser.

Ninguém é perfeito. E também nós, pais, quando vacilamos, erramos ou mentimos aos nossos filhos, estamos a aprender

Foto: United Colors of Benetton/Coleção Outono-Inverno 2015

Dizem os estudiosos que quanto mais cedo e consistente o fizermos, melhor. E que as regras ajudam as crianças a crescer mais seguras, confiantes, cooperantes... e felizes. Mas avisam também que o excesso de autoridade, à semelhança da permissividade, tem o mesmo efeito. Ou seja, pais autoritários e pais permissivos acabam por gerar crianças inseguras e com fraca autoestima.

Por isso, como em tudo na vida, também aqui há que ter bom senso, não exagerar e, se necessário, flexibilizar. E encontrar a melhor forma de comunicar (e convencer) os nossos filhos a obedecer-nos e, sobretudo, a acreditar naquelas regras e normas.

Da mesma forma, talvez seja bom repensar algumas formas de os repreender ou punir. É que, provavelmente, mandá-los para o canto do quarto pensar naquilo que fizeram ou privá-los de um mês de televisão talvez não sejam os melhores métodos para lhes fazer ver a razão. O psiquiatra Daniel Siegle, que acaba de escrever "Disciplina sem Dramas", diz, em entrevista publicada nesta edição, que "é preferível ser um pai-professor do que um pai guarda-prisional" e que um excesso de castigos pode "entorpecer" a relação com os filhos ou mesmo ter um impacto no seu desenvolvimento cerebral. Mas também lembra que "não existe uma varinha mágica"...

A verdade é que, nestas coisas de educar e, em particular, de incutir regras e aplicar castigos, não devemos apregoar certezas absolutas. Porque os "contextos" são cada vez mais incertos e desconhecidos, porque cada criança é única e sobretudo porque os pais, por mais bem intencionados e informados, também duvidam e falham (quantas vezes não deixamos escapar uns berros, fazemos "orelha moucas" a respostas tortas ou nos arrependemos do peso do castigo?).

Mas não há que dramatizar. Ninguém é perfeito. E também nós, pais, quando vacilamos, erramos ou mentimos aos nossos filhos, estamos a aprender. Afinal, a educação, mais que uma ciência, é uma arte... inacabada.

Eles dizem...

Papa Francisco

"No meio de uma civilização fortemente marcada por uma sociedade administrada pela tecnologia económica (...) torna-se cada vez mais necessária uma nova aliança entre o homem e a mulher"

Michel Odent
[obstetra]

"As mulheres estão a perder a sua capacidade de dar à luz." – Michel Odent ao El Mundo

O seu bebé vale por muitos.

E duas papas valem por três.

2=3

Pague 2, leve 3

Especialistas em alimentação infantil | Nutribén®

*Promoção limitada ao stock existente e aos pontos de venda aderentes.
Pack inclui 2 Papas Crescimento Láctea 300g e 1 Papa 8 Cereais e Mel Láctea 300g.

ANIVERSÁRIO ALTER

Garantia Nutribén

/nutribenportugal
www.nutriben.pt

FAMÍLIA

MAIS TEMPO PARA OS PAIS
Possibilidade de teletrabalho

A licença obrigatória para o pai passa de 10 para 15 dias, a usufruir no primeiro mês de vida do bebé. Os novos benefícios para trabalhadores com filhos, que entram em vigor com o próximo Orçamento de Estado, preveem também a possibilidade da licença de 150 dias poder ser partilhada em simultâneo pela mãe e pelo pai. Quem tem crianças até três anos passa a poder exercer a atividade em regime de teletrabalho, não podendo o empregador "opor-se ao pedido do trabalhador". Isto, desde que o teletrabalho seja "compatível com a atividade desempenhada" pelo trabalhador e a entidade patronal "disponha de recursos e meios para o efeito".

Marido mais difícil que os filhos?

O que é mais difícil para uma mãe: lidar com os filhos ou com o marido? Para muitas mulheres é o companheiro quem leva o pior nesse embate. Os resultados foram comprovados numa pesquisa do site norte-americano Today.com, realizada junto de sete mil mulheres. Quando perguntadas sobre quais eram as suas maiores fontes de stresse, o marido encabeçava a lista de 47 por cento das inquiridas, ultrapassando as "categorias" dos filhos e o trabalho. Os homens agirem como uma outra criança que precisa de atenção é um dos fatores que enerva mais as mulheres. As participantes alegaram que, após um dia de trabalho, muitas vezes não sobra disposição para se dedicarem ao companheiro.

CRIANÇAS MAIS FÁCEIS
aos cinco anos

Os cinco anos são a altura em que as crianças são mais adoráveis e quando é mais fácil conviver com elas. Pelo menos é o que garantem os pais e mães britânicos que participaram num inquérito sobre a altura da infância e adolescência dos filhos em que desfrutaram mais do seu papel. Para os participantes, é nessa idade que as crianças mostram um grande desenvolvimento das capacidades sociais e de comunicação. Ou, como afirmou uma mãe aos investigadores, "é quando conseguimos ter uma conversa em condições pela primeira vez, sem birras". Em contrapartida, os 10, 11 e 12 anos – altura em que começam os anos desafiantes da adolescência – foram apontados por muitos como alguns dos anos mais difíceis.

Como é produzido o leite materno? Conheça as três fases

A importância da amamentação e os benefícios para a mãe e o bebé são há muito reconhecidos. Mas de que forma é produzido o nosso primeiro alimento? Existem três fases fundamentais:

1. Com o nascimento do bebé e a saída da placenta, os níveis de estrogénio baixam e cerca de dois dias após o parto, ocorre um pico na libertação de prolactina, a hormona responsável pela produção do leite materno. Nesse intervalo, a mulher produz o colostro.

2. Numa segunda fase, os lóbulos mamários – que se parecem com cachos de uva e estão localizados no final de canais situados no interior da mama e conhecidos como ductos – começam a produzir e armazenar o leite. Conforme o bebé mama, estímulos nervosos fazem com que o cérebro produza a hormona ocitocina. Esta substância é responsável por contrair os lóbulos, o que ajuda a empurrar o leite pelos ductos até às estruturas chamadas ampolas.

3. Como as ampolas estão localizadas sob a aréola mamária, é importante que o bebé faça a pega de forma correta – ou seja, não deve sugar apenas o bico do peito, mas abocanhar toda a região. Assim, essas estruturas são comprimidas e conduzem o leite até à boca da criança.

PEQUENAS MUDANÇAS combatem obesidade

Muitos especialistas têm vindo a debruçar-se sobre estratégias de combate à obesidade, sendo uma delas os princípios de balanço energético. Uma das vozes mais ativas neste campo é a de James O. Hill, catedrático norte-americano de Medicina e Pediatria, para quem "pequenas mudanças no estilo de vida" são a chave para obter sucesso no balanço energético.

O mesmo cientista recomenda o aumento da atividade física na população, a promoção de uma maneira mais inteligente de comer (sem restrição alimentar), a qual inclui ter consciência do tamanho das porções e escolher os alimentos menos calóricos (limitar a ingestão de açúcares e gorduras, por exemplo), bem como ensinar à população técnicas de balanço energético.

De acordo com James O. Hill, a maioria das pessoas que não prestam atenção ao balanço energético podem estar a aumentar de peso. "Precisamos de ensinar as pessoas (começando pelas crianças) a forma como se devem relacionar com a energia dos alimentos e a energia na atividade física, de modo a que possam eleger conscientemente os alimentos e atividade física".

"As estatísticas são o novo abecedário"

[Maria João Valente Rosa, diretora Pordata]

O que é a Pordata kids?

As estatísticas, o gosto pela descoberta do que somos através dos factos, merecem fazer parte da lista de partilhas entre pais e filhos. A Pordata kids ajuda nessa missão, permitindo que a curiosidade dos mais novos sobre o mundo que os rodeia tenha respostas rigorosas, à sua altura. É uma área online preparada para ser explorada pelos jovens dos oito aos 12 anos, que inclui dez grandes temas: Ambiente; Ciência e Tecnologia; Cultura e Desporto; Educação; Emprego; Famílias; Justiça; População; Saúde; Turismo.

As estatísticas podem ser um tema de crianças?

São um assunto que interessa a todos. Não são números abstratos. Refletem as pessoas e os seus comportamentos ou decisões. Dizem-nos como somos e em que mundo vivemos. Claro que para o público mais jovem é preciso comunicar esses números de uma forma especial. Na Pordata Kids, tudo começa com uma cidade. A partir dela nascem perguntas, cerca de 300, ou curiosidades em formato de "sabias que" diários.

Qual a importância da literacia estatística desde cedo?

As estatísticas sobre a sociedade são o novo abecedário do mundo moderno. Sem elas, há uma parte da sociedade em que vivemos que nos escapa. Se é nas idades mais jovens que tudo começa, é importante que, tão cedo quanto possível, se aprenda a conviver com os factos e a compreender os números das estatísticas, aproveitando a curiosidade e o interesse natural das idades mais jovens. Tudo em nome de uma sociedade futura mais livre, porque mais informada.

Ana Sofia Rodrigues

COMO ESCOLHER O SAPATINHO CERTO?

Nos primeiros meses de vida, o pé é um importante órgão sensorial para a criança: até aos oito/nove meses a planta do pé tem uma sensibilidade superficial muito superior à da mão. Inicialmente, o pé deve andar o mais livre possível; por isso, o primeiro sapatinho deve ser muito macio e, sobretudo, prático, protegendo do frio e de impactos. O primeiro sapato estruturado deve começar a ser usado mais tarde, na fase do gatinhar que começa, em média, por volta dos nove meses. Esta fase é importante para a formação da lordose cervical, para a aquisição da coordenação motora e também para a exploração do ambiente à sua volta.

Um bom sapatinho deve ser, em primeiro lugar, confortável! Não deve apertar nem sobrecarregar o pé e a sua forma deve garantir a máxima liberdade de movimentos do pé e dos dedos. Por isso é importante verificar regularmente o comprimento do pé, certificando-se de que há, pelo menos, um espaço de meio polegar entre os dedos e a ponta do sapato. A sola deve ser leve e suave, particularmente flexível para que o pé possa dobrar facilmente. Deve estimular o impulso do ante-pé durante o desenvolvimento do passo e incluir algum suporte para o calcanhar (sob o tornozelo), para que o pé se mantenha direito. Por sua vez, a biqueira deve ter uma forma arredondada e reforçada, apropriada para gatinhar e proteger os dedinhos. A palmilha deve ser macia, flexível para acompanhar o movimento do pé e, sobretudo, deve estimular delicadamente a planta do pé.

E um último conselho: cada sapatinho é único. Os especialistas em Ortopedia Pediátrica desaconselham a reciclagem de sapatos usados pois o calçado usado assume a morfologia do pé e pode fazer com que a criança não tenha uma postura correta dado que fica deformado.

OBSERVATÓRIO • CHICCO •

O observatório Chicco acompanha o desenvolvimento da criança nos primeiros anos de vida, com a colaboração de mães, médicos, especialistas em puericultura, associações e creches, para propor produtos simples e seguros para cada fase do crescimento. **www.chicco.pt**

FIM DA VACINA contra a tuberculose?

Os bebés nascidos em Portugal podem vir a deixar de ser vacinados contra a tuberculose, ou seja, dispensados da toma da BCG. A ideia está a ser estudada pela Direção Geral da Saúde, esperando-se uma decisão em breve. Recorde-se que a disponibilização desta vacina não tem sido regular desde o início do ano, estando mesmo ausente do mercado desde abril. O que significa que entre 20 a 30 mil bebés ainda não foram vacinados.
"A Direção-Geral da Saúde já conseguiu um pré-compromisso para obter um conjunto de doses de vacinas. A nossa intenção é que as crianças sejam vacinadas e depois (...) então tomar a decisão", disse o ministro da Saúde à agência Lusa. Na União Europeia, apenas a Grécia, Portugal e a Irlanda mantêm a vacina BCG. De referir que as mais recentes recomendações da Organização Mundial de Saúde defendem a vacinação antituberculose apenas para grupos de risco em países onde a incidência da doença é baixa, como é o caso de Portugal.

Adoçantes: boas ferramentas

A utilização de ferramentas que ajudem a reduzir o consumo diário de energia, como são os adoçantes sem ou com baixas calorias, é uma ajuda eficaz no combate ao excesso de peso ou obesidade. É o que defendem especialistas do país vizinho, que estiveram reunidos, em Sevilha, no III Congresso da Federação Espanhola de Nutrição, Alimentação e Dietética. Segundo afirmou Lluís Serra-Majem, presidente da Fundação para Investigação em Nutrição e da Academia Espanhola de Nutrição e Ciências da Alimentação, "os adoçantes com baixas calorias são uma ajuda eficaz na dieta de pessoas com diabetes, uma vez que uma parte do controle da diabetes se concentra em manter os níveis de açúcar no sangue. Além disso são uma alternativa ao açúcar e desempenham um papel importante no controlo do peso, o que ajuda a prevenir a obesidade".

SEAT

NOVO SEAT ALHAMBRA

CRESCE CONSIGO.

TECHNOLOGY TO ENJOY

NOVO SEAT ALHAMBRA, TOTALMENTE EQUIPADO PARA A VIDA EM FAMÍLIA.

Desfrute ao máximo das viagens e faça do seu monovolume o espaço ideal para a família. O **Novo Alhambra** foi desenhado para oferecer todo o espaço e versatilidade que se precisa num grande familiar de sete lugares. Seja para levar os filhos à escola ou para uma aventura com toda a família aos fins-de-semana, o Novo Alhambra com **Sistema Media Plus, Conectividade e Infotenimento, Massagem no banco do Condutor e Sistema de Acesso sem chaves KESSY**, garante-lhe o conforto, segurança e tecnologia para manter toda a família feliz.

499 RENTING **€/Mês**
SEM ENTRADA INICIAL
PARA UM CONTRATO DE 60 MESES E 75.000KM

INCLUI:
/ Revisões periódicas
/ Seguro e reparação de avarias
/ Troca de pneus
/ Substituição peças desgaste
/ Assistência em viagem 24 horas
/ Viatura de substituição
/ IUC
/ IPO

DETEÇÃO DO ÂNGULO MORTO

LUZES TRASEIRAS LED

YouTube.COM/SEATPORTUGAL .COM/SEATPORTUGAL SEAT.PT

Campanha de Renting para SEAT Alhambra Style 2.0 TDI de 150Cv válida para propostas até 31/10/2015 e contratos ativados até 30/11/2015, em Portugal Continental. Renting a 60 meses e 75.000 km, IVA Incluído, através da SEAT Financial Services, produto comercializado por MAN Financial Services Portugal, Unipessoal, Lda. Consumo combinado: 5,1 l/100 km. Emissões CO_2: 132 g/km. Imagem não contratual.

Há quanto tempo não dá atenção ao seu cabelo?

Está de regresso ao trabalho e de certeza que a sua lista de tarefas é interminável: tratar dos livros dos miúdos, fazer arrumações lá em casa, voltar ao ginásio, cumprir de vez com aquela dieta... Mas no meio disto tudo, lembrou-se do seu cabelo?

Pode parecer-lhe estranho ter que pensar no cabelo numa altura tão agitada. Mas é precisamente este o momento em que mais atenção deve dedicar-lhe.
Porquê? Porque o Outono é uma das alturas mais críticas para a vitalidade capilar. Stress, má alimentação, ritmos irregulares, a poluição das cidades e até a tensão emocional – tudo isto são factores que podem enfraquecer o seu cabelo nesta *rentrée*.
Damos todos os anos as mesmas justificações: é Outono, é normal o cabelo cair mais. Mas será mesmo?
Perder entre 50 a 100 cabelos por dia é normal. Mais do que isso, já indicia uma queda acentuada. Mas esse pode não ser o único problema.
Outra queixa comum neste período é a perda de densidade capilar. Que é o quê? Nada mais do que uma rarefação progressiva da massa capilar em determinadas zonas do couro cabeludo, sem que haja uma queda acentuada. Só que perceber a diferença nem sempre é fácil: que o digam os 5 em cada 10 indivíduos que julgam ter queda de cabelo, quando na verdade têm falta de densidade.[1]
Não queira fazer parte destas estatísticas: este ano, faça diferente. Em vez de passar a manhã a contar os cabelos que deixou na almofada e a tentar adivinhar se são mais ou menos de 100, fale com o seu farmacêutico. O farmacêutico é um especialista que conhece bem o funcionamento do corpo humano, pelo que vai conseguir ajudá-lo a fazer um diagnóstico correto. E isso é meio caminho andado para encontrar uma solução eficaz.

Utilizadores portugueses comprovam:

Aminexil pro funciona[2]

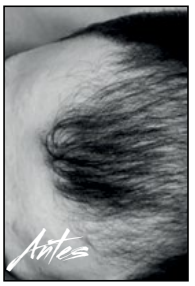
97% diz ser o cuidado em ampolas mais eficaz que já experimentou.

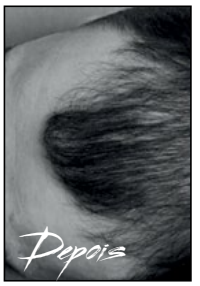
97% encontram menos cabelos na escova.

96% nunca esteve tão satisfeito com um cuidado em ampolas.

WOM Marketing Agency, estudo consumidor, 70 utilizadores Aminexil Pro, Março 2015.

[1] Estudo consumidor, França, 2014
[2] Wom Marketing Agency, estudo consumidor após 2 meses de utilização. 70 utilizadores Aminexil Pro, Março 2015, Portugal. 94% de concordância com a frase 'Dercos Aminexil funciona'.





Neogenic foi posto à prova:
OS RESULTADOS SÃO VISÍVEIS.

Após 90 dias de utilização, uma entidade independente fotografou 35 utilizadores de Dercos Neogenic. Foram usadas condições estandardizadas de iluminação, posição da cabeça e comprimento do corte de cabelo. Os resultados estão à vista: Neogenic é eficaz no aumento da densidade capilar.

Fotografias realizadas por entidade independente, sob supervisão de notário; Estudo ilustrativo após 3 meses de utilização - caso média na zona das entradas

MÊS DA **SAÚDE CAPILAR**
15 SET – 15 OUT
POWERED BY DERCOS

O cabelo é mais complexo do que parece e nem sempre fácil de compreender. Foi por isso que os Laboratórios Vichy criaram o Mês da Saúde Capilar: 30 dias em que as Farmácias Portuguesas aderentes proporcionam diagnósticos capilaraes claros e rigorosos. Queda de cabelo, falta de densidade, caspa, couro cabeludo sensível… o seu farmacêutico vai ajudá-lo a identificar o estado do seu cabelo para lhe dar um conselho personalizado.
O seu cabelo é importante.
Confie-o a um especialista.

1. **QUANDO** De 15 setembro a 15 outubro
2. **ONDE** Nas farmácias e parafarmácias aderentes.
   Saiba quais em vichy.pt
3. **COMO** Visite um ponto aderente e solicite o seu diagnóstico gratuito.

Neogenic:

Devolva densidade ao seu cabelo

As causas podem ser variadas – hereditariedade, idade, stress – mas quando a fase de dormência do bolbo se prolonga, observa-se uma perda de densidade. Parece faltar cabelo em zonas como o topo do crânio ou as têmporas. Nesses casos, a prioridade deve ser redensificar a cabeleira. Dercos Neogenic, com Stemoxydine 5%, contribui para o aumento da massa capilar, promovendo uma cabeleira visivelmente mais densa e preenchida.

Aminexil Pro:

A sua arma no combate à queda

A queda de cabelo pode ser pontual ou recorrente, e manifestar-se durante as mudanças de estação, em momentos de desequilíbrio hormonal ou alimentar. A solução passa por fortalecer o cabelo. Dercos Aminexil Pro ajuda a travar a queda, graças à sua fórmula tripla-ação, com Aminexil, Arginina e SP94. Testado em ambiente hospitalar sob controlo dermatológico. Promove uma melhor ancoragem da raiz e em 3 semanas deixa a fibra mais forte e resistente.

Este Outono, não desista de um cabelo bonito!
Peça conselho ao seu farmacêutico e encontre a solução mais indicada para si.

FALTA DE DENSIDADE?
DERCOS **NEOGENIC**
STEMOXYDINE 5%
1700 CABELOS EM 90 DIAS[3]

QUEDA DE CABELO?
DERCOS **AMINEXIL PRO**
AMINEXIL+ARGININA+SP94
99% SENTE UMA REDUÇÃO ACENTUADA DA QUEDA[4]

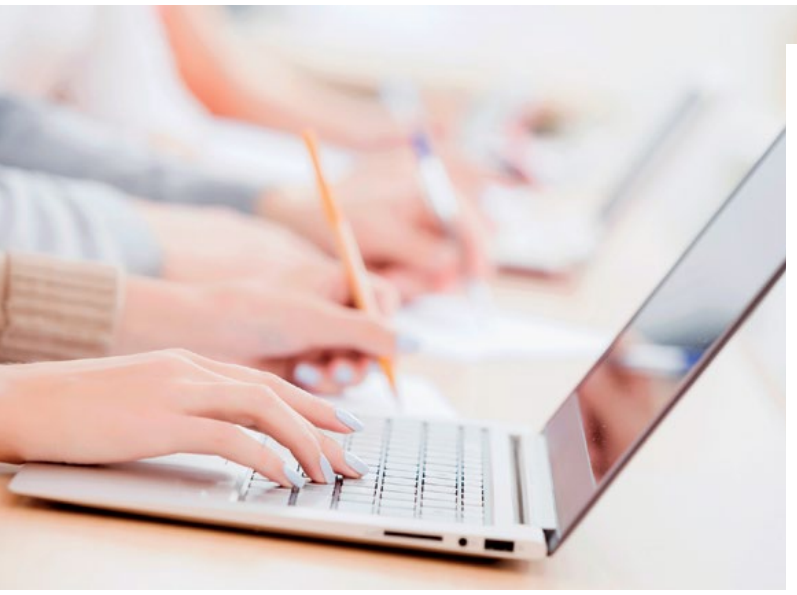
[3] Estudo clínico - valor médio [4] WOM Marketing Agency, estudo consumidor após 2 meses de utilização. 70 utilizadores Aminexil Pro, Março 2015, Portugal.

Aproveite:
VANTAGENS EXCLUSIVAS CARTÃO SAÚDA!

Durante o Mês da Saúde Capilar as soluções Dercos estão ainda mais acessíveis. De 23 setembro a 20 Outubro, 5€ de desconto imediato em todas as compras feitas com o Cartão Saúda das Farmácias Portugueses. Confesse: é imperdível...

Saiba mais em vichy.pt e em farmaciasportuguesas.pt/sauda

ENSINO



MUITOS COMPUTADORES, POUCOS RESULTADOS

Em Portugal, 98 por cento dos alunos têm acesso a um computador na escola, o que coloca o nosso país no primeiro lugar de uma lista de 31 países, segundo o relatório da OCDE "Students, Computers and Learning: Mling The Connection". No entanto, os alunos não se destacam nos resultados quando comparados com países com menos oferta. Conclusão: as escolas e professores portugueses não estão a rentabilizar suficientemente estas tecnologias.

20 *euros é o valor médio da semanada dos estudantes portugueses, mais três euros do que em 2014*

DE VOLTA ÀS AULAS... E AO DESCANSO

Uma boa noite de sono pode fazer toda a diferença no desempenho escolar já que é meio caminho andado para travar o stresse, que está ligado a dificuldades académicas e a outros problemas de saúde. Um novo estudo realizado na Universidade de Concordia (Canadá) relaciona hábitos irregulares de sono com impactos indesejáveis nos níveis da hormona cortisol. Uma exposição de curto prazo a esta substância é vantajosa, mas exposições de longo prazo expõem os indivíduos a problemas de saúde como doenças cardiovasculares, ganho de peso e depressão. Dormir toda a noite sem interrupções, sentir-se repousado pela manhã e não apresentar pesadelos, apneia ou ressonar são exemplos de um descanso de qualidade.

As aulas começam cedo demais

Arrancar um adolescente da cama e fazê-lo chegar a tempo à primeira aula não é tarefa fácil para muitos pais, que culpam as noitadas em frente ao computador ou ao smartphone como as grandes responsáveis pela preguiça matinal. Mas pode não ser bem assim.

Cientistas norte-americanos e britânicos dizem que os horários escolares arrancam cedo demais, isto é, não respeitam os ritmos naturais do metabolismo dos jovens. Ou seja, se para as crianças até aos dez anos é bom começar as aulas até às 8h30, aos 16 anos esse início não deveria acontecer antes das dez da manhã.

Os investigadores das universidades de Oxford, Harvard e Nevada dizem que "começar o dia cedo demais perturba o ritmo circadiano dos jovens", que é como um "relógio biológico" que o corpo usa para saber quando comer, dormir e realizar outras funções metabólicas.

"Um ritmo circadiano sincronizado determina a altura do dia em que estamos mais alerta e focados. No caso dos jovens, este pico acontece quase três horas depois dos adultos. É por isso que recomendamos que as aulas comecem mais tarde".

Aveeno®

DERMEXA

PELE ATÓPICA **ALIVIADA,** FAMÍLIA TRANQUILA

A dermite atópica tem um elevado impacto na qualidade de vida do bebé e criança, mas que afeta também toda a família. Noites mal dormidas, bebé irritado, choro frequente... são possíveis consequências da intensa comichão e irritação da pele, a que ninguém fica indiferente.

O programa **Aveeno®** **DERMEXA**, composto por um gel de banho emoliente e um creme suavizante emoliente, foi especialmente desenvolvido por Dermatologistas para aliviar os sintomas associados à pele atópica e melhorar significativamente a qualidade de vida.

As fórmulas **Aveeno®** **DERMEXA** combinam os benefícios de 3 formas de aveia (essência natural de aveia, aveia coloidal e óleo de aveia), com ceramidas e dexapantenol, para reparar a barreira protetora natural da pele e melhorar a sua capacidade de reter a hidratação. As melhorias nos sintomas da pele atópica são significativas: a pele extra seca fica suavizada e hidratada e a vermelhidão, sensação de repuxamento e prurido (comichão) são aliviadas.

CLINICAMENTE COMPROVADO[1]:

MELHORA SIGNIFICATIVAMENTE A QUALIDADE DE VIDA
ao aliviar os sinais da pele atópica – secura, prurido, descamação e vermelhidão.

ELEVADA TOLERÂNCIA

Descubra o poder da AVEIA COLOIDAL no cuidado da pele atópica.

[1] Num estudo clínico multicêntrico internacional (centros em Portugal, Grécia e Itália), envolvendo doentes com eczema atópico ligeiro a moderado com idades entre os 8 meses e os 53 anos, ficaram comprovadas melhorias significativas nos sintomas associados à pele atópica e num índice que avalia a melhoria na qualidade de vida (DLQI - Dermatology Life Quality Index).

PT/AV/14-0390

apsi associação para a promoção da segurança infantil

DICAS DE SEGURANÇA

Dicas de Segurança da APSI para CONDUTORES

Em cada semana, mais de 20 crianças e jovens morrem ou ficam feridos na sequência de um atropelamento. A maioria acontece em zonas residenciais e durante os percursos casa-escola, vitimando sobretudo crianças entre os 10 e os 14 anos. Alguns destes atropelamentos fatais acontecem a 50 Km/h!

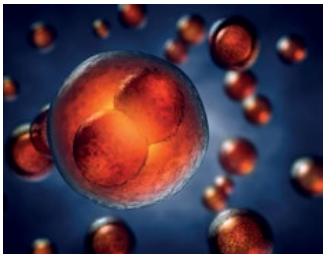
Alguns comportamentos e hábitos errados dos condutores aumentam o risco de atropelamento. Por isso, no inicio de mais um ano letivo, a APSI pede a todos os condutores algumas mudanças de comportamento, sobretudo perto de escolas, zonas residenciais, campos de jogos, parques infantis, ou outros locais onde possam existir crianças e adolescentes:

- Não conduza a mais de 30 km/h.
- Reduza a velocidade na aproximação de passadeiras ou locais habituais de atravessamento de peões.
- Não estacione em cima de passeios, passadeiras ou em 2ª fila, pois obriga as crianças a irem para a estrada para caminhar e/ou verem melhor para atravessar.
- Ande a pé com a criança, preparando-a para mais tarde se deslocar sozinha – ensine-a a identificar situações de maior risco e a adotar um comportamento defensivo.
- Dê o exemplo – quer enquanto peão, quer enquanto condutor. As crianças aprendem mais com o que veem do que com o que lhes dizem.

APSI – Associação para a Promoção da Segurança Infantil
www.facebook.com/apsi.org.pt
www.apsi.org.pt | apsi@apsi.org.pt | 21 884 41 00

Design de bebés?

"É essencial que a manipulação genética de embriões humanos passe a ser permitida", defende um grupo de cientistas e especialistas na área da ética, pertencentes ao Hinxton Group. Um relatório deste grupo, recentemente publicado, destaca o valor incalculável para a investigação que esta autorização iria permitir. No futuro, dizem, as técnicas de "correção do ADN" poderão ser usadas para prevenir que os bebés nasçam com doenças como a fibrose quística ou com genes que incrementam o risco de cancro.



CASAL

QUER ENGRAVIDAR? Apague as luzes!

A iluminação artificial presente nos quartos – da luz do candeeiro da rua aos ecrãs de computadores portáteis, tablets ou smartphones ligados várias horas por noite – pode estar na origem dos problemas que algumas mulheres enfrentam para conceber. De acordo com uma investigação recente, realizada nos Estados Unidos e no Japão, a fertilidade feminina é afetada pela exposição à luminosidade e perturbar os ritmos normais da natureza pode resultar em diminuição na capacidade de engravidar.

1 em cada três crianças portuguesas, entre os seis e os oito anos, sofria de excesso de peso em 2013, diz o relatório "Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Portugal 2013"

PREMATUROS para sempre?

Um estudo recente mostra que os avanços tecnológicos nas unidades de cuidados intensivos neonatais e o uso regular de medicamentos levaram a que a sobrevivência de bebés nascidos entre as 23 e as 24 semanas tenha aumentado seis por cento. Ainda segundo a análise da equipa da Universidade de Emory, nos últimos anos houve também uma redução significativa dos problemas de saúde derivados de um nascimento prematuro, "tais como a surdez, a cegueira ou a paralisia cerebral". No entanto, para as famílias de prematuros, muitas vezes estas crianças nunca deixam de o ser. Ou seja, sobrevivem às complicações pós-parto mas têm de ser objeto de um acompanhamento especial, já que apresentam dificuldades motoras e intelectuais.

**Muitas coisas podem acordar o seu bebé,
mas uma fralda húmida não será uma delas.**

Porque tem o primeiro dente a nascer ou tem saudades suas. Há muitas razões pelas quais o seu bebé pode acordar de noite, mas com Dodot não será por culpa de uma fralda húmida. Só Dodot fica mais seca em menos tempo, proporcionando **até 12 h de secura** para uma noite de sono sem interrupções.

Mais seco mais rápido.

DODOT®

Eduardo Sá
[psicólogo]

Crianças?... *Faça um test drive!*

Educar nunca é fácil, dá trabalho e é imprevisível. Exige dedicação, determinação e perseverança. E, claro, alma, coração e cabeça. Mas exige, sobretudo, muita humildade

Há muitos pais que usam e abusam da ilusão de que a sua vida seria, seguramente, muito mais fácil se os filhos já nascessem equipados com um manual de instruções. Esta versão "chave na mão" que os une, se bem que seja bondosa, tem o seu quê de "batoteiro". Sobretudo porque – quando reclamam contra "o fabricante" que não lhes disponibilizou um manual de instruções detalhado sobre os seus filhos estarão a delegar responsabilidades no "Espírito Santo" ou, por um défice de atenção, não terão reparado que "o fabricante"... são eles próprios.

Mas, ironia à parte, vamos aos malfadados manuais, por uma última vez... Esse permanente desabafo pressupõe que existe uma "fórmula", tecnicamente infalível, de educar sem dor, sem erros, sem dúvidas e sem enganos. O que não é possível! Educar nunca é fácil, dá trabalho e é imprevisível. Exige dedicação, determinação e perseverança. E – claro! – alma, coração e cabeça. Mas exige, sobretudo, muita humildade (porque ninguém educa à margem dos erros com que se aprende). O que, para mais, nem sequer será um drama porque é da genica e do engenho com que aproveitamos os erros que todos nós nos tornamos sábios.

Por isso mesmo, a mim preocupam-me os pais que querem aprender sem enganos nem erros. Aqueles pais que, sem darem por isso, parecem querer sucesso sem trabalho, ou que anseiam vencer sem arriscar. Como se procurassem quem lhes prescrevesse a felicidade sem dor. O que não é possível! Ser-se mãe ou pai não é um exercício técnico nem um desempenho científico. Não se esgota numa demonstração estatística nem se ancora em normas, rankings ou desvios.

E se temos, hoje, mais conhecimentos sobre as crianças, isso não significa que elas não precisem, como sempre aconteceu, de dois pais que se entregam, igualmente com amor, à educação dum filho. Apesar das contradições, dos conflitos, dos arrufos, das birras e dos amuos que só dois pais saudáveis conseguem ter entre si quando sentem dificuldade em conciliar num mesmo gesto sensato, coerente e constante, histórias de vida diferentes, sonhos distintos e pontos de vista que, em muitos momentos, parecem não estar ligados entre si.

Sendo assim, reconheço que tenho medo dos pais quando me repetem: "É muito difícil educar!". Porque isso significa, por outras palavras: "Tenho medo de não conseguir!" ou "É melhor nem tentar!". Que nos fará, a todos, lembrar das crianças que, antes de qualquer exercício, dizem: "Eu não sou capaz!". E que fogem do medo dando a entender que se não fazem melhor não é porque não queiram aprender; mas porque não nasceram ensinadas...

Por outro lado, tenho (ainda) medo dos pais que repetem que as crianças serão, hoje, muito mais espertas, muito mais expeditas, muito mais engenhosas e muito mais "senhoras de si" do que elas seriam, dantes . O que, não sendo verdade, parece dar a entender que as crianças são tão mais sofisticadas que, por mais sensatos que os pais se sintam e por mais que façam para aprender,

parece nunca estarem atualizados ao nível daquilo que elas exigem. Como se os pais fizessem lembrar os telemóveis que, em cada seis meses, vão de "topos de gama" à "arqueologia das comunicações". E como se todos andássemos a confundir software com sabedoria.
Ora – que fique claro – independentemente da idade dos pais e dos filhos, mal estaríamos se os pais não são fossem sempre mais sábios que os filhos! E mal iria o mundo se os filhos se educassem com as instruções no lugar da sabedoria! Isto é, os pais estão autorizados a não saber tudo sobre os novos heróis de animação dos filhos. E a não dominarem os novos conhecimentos que as crianças trazem para a vida da família, todos os dias. Nem a estarem ao nível do modo como a miudagem parece ter nascido com um "chip" que faz com que os pais desconfiem que as novas tecnologias vêm integradas no código genético da criançada.
O que não podem é refugiar-se numa ideia do género: eu não quero repetir a educação jurássica dos meus pais mas, à conta do medo de repetir as asneiras deles, vou ficando neste

O que não é razoável é que os pais reajam como se não tivessem nada a ver com o que está a acontecer, e não as pudessem contrariar nem repreender... sem a ajuda de um manual de instruções

limbo que me leva a supor que, por mim, eu sinta que sou melhor; mas, ao mesmo tempo, se não concretizo isso todos os dias é porque o "diabo das instruções" não me deixam ser aquilo que eu acho que sou. Por outras palavras: é como se os pais não parassem de reclamar com um argumento que ficariam muito bem em todos as alturas de aflição duma criança: as dificuldades de quem aprende têm tudo a ver com os obstáculos de quem ensina. E – desculpem o tom! – já chega de se supor que educar com ciência é muito melhor do que educar com amor, com paixão ou fazendo com que a educação se mova por convicções. Como se todos tivéssemos de pagar um imposto de valor acrescentado por termos coração, por termos fé, por termos alma ou, mesmo, por pensarmos! As crianças são, afinal quem melhor contraria uma ideia dum admirável mundo novo que é obscurantista, vaidosa e batoteira.
E, por último, tenho medo que estejamos a passar dum período, em que tudo seria culpa das mães – desde a má educação dos filhos às doenças mentais mais graves – para um outro em que os pais não podem ser responsabilizados por coisa nenhuma. E onde só parecem sossegar-se quando alguém remete as dificuldades das crianças para "defeitos de fabrico" (há sempre uma alegação dessas resguardada no genoma, à espera deles), como se os pais fossem mais vítimas que responsáveis de quem possa ter programado as crianças de forma razoavelmente irrefletida. Falemos claro: regra geral, se as crianças estão mal educadas isso talvez não se fique tanto a dever ao facto de não nascerem viradas para quem as ensine ou porque não tenham um gosto por aí além para se darem à educação. Mas, muito mais, porque lhes estará a faltar quem as eduque. E isso não é trágico! Acontece a todos os pais. Afinal, se as crianças – por vezes, em circunstâncias tão adversas – até já se "arrumam sozinhas", o que é os pais querem mais? O que não é razoável é que, sempre que elas decidam guinchar num restaurante ou, que depois de entrarem numa birra, e vão dos "0 aos 100" em meia dúzia de segundos, os pais reajam como se não tivessem nada a ver com o que está a acontecer, e não as pudessem contrariar nem repreender... sem a ajuda de um manual de instruções. Devem! E estão, até, autorizados a não ter paciência. Do mesmo que modo que as crianças não a têm, muitas vezes, para com eles.
Sendo assim, aceitem um conselho: sejam pais modernos! Se pensam que têm de saber tudo acerca do vosso filho, e se para lidar com ele acham que têm de "dominar" todos os aspetos das suas performances, parem! Nunca se esqueçam que os bons pais são aqueles que, apesar do que supõem saber, fazem (com cada uma das crianças lá de casa) um test drive. Todos os dias! P&f

[texto] **Rosa Cordeiro** [fotografia] **Fotolia**

A importância dos limites

É o mais novo que atira o prato da sopa ao chão, ou o mais velho que não para de dizer "só mais cinco minutos" depois de lhe pedirmos para desligar a Playstation. Os nossos filhos estão constantemente a desafiar as regras que nós definimos, pelo que não é de admirar que muitos pais percam o ânimo e se interroguem: valerá a pena o esforço?

Limites
As crianças precisam de alguém que as oriente e as ajude a distinguir o certo do errado

Missão
Cabe aos pais preparar os filhos para o mundo

Ninguém disse que educar era uma tarefa fácil", refere a psicóloga Teresa Paula Marques, diretora clínica da Academia de Psicologia da Criança e da Família, "e esse é o grande desafio da paternidade". Portanto, sim, o esforço valerá certamente a pena, "uma vez que o resultado final é um ser humano equilibrado e feliz".

À primeira vista pode parecer que as regras e os limites são invenções dos adultos, para diminuírem o caos na sua vida e tornarem mais fácil a tarefa de criar os filhos. Mas a verdade é que são essenciais para os miúdos, e, longe de os castrar e de lhes esmagar o espírito, são necessárias para que possam desenvolver-se e prosperar. "As crianças precisam de regras e limites. Precisam de crescer 'balizadas', ou seja, precisam que alguém as oriente, para que consigam distinguir claramente o certo do errado. Uma criança sem regras nunca poderá ser um adulto emocional e socialmente equilibrado", diz Teresa Paula Marques.

"Estabelecer regras e limites dá muito mais trabalho do que deixar as crianças fazer o que querem. Mas não nos podemos esquecer que a nossa missão enquanto pais é humanizar os nossos filhos, prepará-los para o mundo", refere Magda Gomes Dias, formadora na área do coaching e aconselhamento parental. "Muitas vezes é difícil, estamos cansados, e queremos fazer de conta que não vimos/ouvimos quando eles desrespeitam uma regra, mas não estamos a fazer-lhes um favor. As regras são extremamente importantes para as crianças. O raciocínio delas, ainda que inconsciente, é

Podes jogar 30 minutos de Playstation quando chegas da escola
A louça do lanche coloca-se na máquina de lavar
Só é permitido jogar à bola fora de casa
Sem capacete, cotoveleiras e joelheiras, não há skate
Há que provar um alimento três vezes antes de dizer "não gosto"
O banho tem a duração limite de dez minutos
Os brinquedos podem vir para a sala, mas antes do jantar têm de ser arrumados
A cama é para dormir: come-se na mesa e lê-se no sofá
À sexta-feira e sábado o horário de deitar é às 22h; nos restantes dias é às 21h30

Saltar em cima do sofá ou da cama é perigoso e, por isso, está proibido

Os pais contam

"Estivemos casados, sem filhos, durante quatro anos. Recebíamos amigos com frequência e a casa era o nosso orgulho. Quando a Joana nasceu, e à medida que foi crescendo, regras como 'brincas à vontade, mas a seguir arrumas tudo no sítio' foram repetidas até à exaustão. E ela lá as foi cumprindo. Cinco anos depois, nasceram os gémeos, que desconhecem o significado da palavra 'arrumar', e nós fomos obrigados a repensar as regras, porque não se adequavam à personalidades deles."

Carla e Ricardo, pais da Joana, de 9 anos, e do Samuel e do Pedro, de 4 anos

"O Bruno tira-me do sério. Um dia, depois de lhe ter dito pela milionésima vez que não tirasse os CD da prateleira, perdi a paciência e gritei-lhe 'Para com isso!'. Só que 'não gritar' é uma das regras da família, e então ele, sem hesitações, mandou-me ir para o quarto pensar no que tinha acabado de fazer".

Sofia, mãe do Bruno, de 3 anos

"A Maria João e a Teresinha adoravam os vestidos de princesas que lhes tínhamos comprado, e vestiam-nos mal chegavam a casa, para brincarem. Mas depois de cada brincadeira, os vestidos ficavam num canto do chão do quarto. Um dia avisei-as que se voltasse a encontrá-los no chão levava-os para aqueles contentores solidários de recolha de roupa. No dia seguinte, claro, lá estavam os vestidos no chão. Meti-os num saco para os levar, mas elas ficaram tão transtornadas que chegámos a um acordo: compraram-nos de volta. Cada uma foi ao seu mealheiro e tirou cinco euros, que depois fomos entregar ao Exército de Salvação, que era a instituição solidária mais perto de casa."

Mariana, mãe da Maria João, de 5 anos, e da Teresinha, de 7 anos

que se os pais não são capazes de lhes impor limites, também não são capazes de as proteger. Porque as regras dão segurança. Quando a criança não sabe quais são os seus limites, o mundo torna-se angustiante."

As regras são reconfortantes. Ou seja, mesmo agindo sempre como se quisessem estar no controlo, as crianças sabem, instintivamente, que precisam de um adulto para as guiar. Segundo a psicóloga Teresa Paula Marques, "nós somos o único ser que necessita até muito tarde de um cuidador, de forma a assegurar a sua sobrevivência. Esta realidade faz com que, desde o nascimento, tentemos cativar os nossos pais, através de comportamentos tão simples como o sorriso. À medida que vamos crescendo, vamos estabelecendo uma forte ligação de apego com os nossos cuidadores, porque assim temos garantida a nossa sobrevivência. Posto isto, de alguma maneira 'sabemos' que precisamos muito dos adultos".

As regras preparam as crianças para o mundo real, ajudando-as a reagir a novas situações

As regras preparam as crianças para o mundo real, dando-lhes balizas de comportamento, para que percebam o que se espera delas e o que pode acontecer caso não correspondam. Os limites familiares e as consequências de os ultrapassar ajudam-na a adaptar-se mais facilmente a situações novas. E fornecem um sentido de ordem que é imprescindível ao crescimento, ajudando as crianças a prever o que vem a seguir. Ao saberem, de antemão, o que se espera delas, cooperam mais facilmente e ganham um sentimento de pertença.

Algumas regras são apenas boas maneiras, e isso ensina as crianças a socializar. Coisas tão simples como ser educado e dizer "obrigado" ou "por favor", aprendidas em casa, tornam a criança agradável de se estar com, ao mesmo tempo que lhe ensinam formas adequadas de conseguir o que quer. E outras são ensinamentos básicos de segurança, cuja única finalidade é proteger as crianças: "Não ponhas nenhum objeto nas tomadas elétricas" ou "Usa capacete quando andares de bicicleta". Além de os mantermos seguros, quando insistimos para que os nossos filhos obedeçam a determinadas regras de segurança em casa e na escola, preparamo-los também para, no futuro, respeitarem a lei.

HALIBUTDERMA-2015-02-RN-09

Halibut Derma®
Creme Muda Fraldas

MARCA PREMIADA POR
ESCOLHA DO CONSUMIDOR '15
CREME PARA A MUDA DA FRALDA
2º ano consecutivo

ÍNDICE SATISFAÇÃO E INTENÇÃO DE COMPRA
86,4%
MARCAS AVALIADAS
9
DATA DO TESTE
9/2014

- Creme fluido
- Perfumado
- Uso diário

siga-nos no Facebook! **www.halibutderma.pt**

MEDINFAR
CONSUMER HEALTH

MEDINFAR CONSUMER HEALTH - PRODUTOS FARMACÊUTICOS, LDA. Rua Henrique Paiva Couceiro, nº 27, Venda Nova, 2700-451 Amadora, Nº Cont. 504 939 980 - Nº Verde: 800 204 661

Regras para criar boas regras

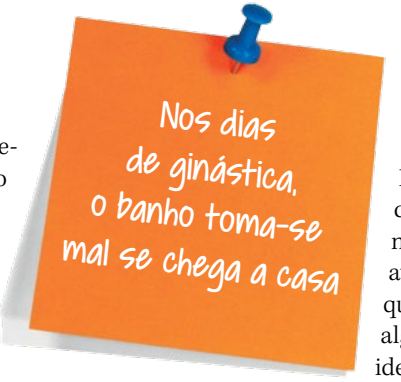
As regras refletem os valores da família, pelo que devem referir-se ao que é realmente importante no seio da família, e não ao que parece certo ou normal. O psicólogo Rui Guedes deixa algumas dicas:

- O que faz sentido para os pais. Para alguns é importante que as crianças cumprimentem os conhecidos com um beijinho, outros não gostam que ninguém se levante da mesa antes de todos terem terminado de jantar, outros fazem questão de ter as áreas "públicas" da casa sempre arrumadas… Cada caso é um caso e as regras devem refletir isso mesmo.

- Crianças diferentes, regras diferentes. Embora determinado conjunto de regras se possa aplicar a todas as crianças de uma família, há outras que dependem muito da idade e do desenvolvimento de cada uma. A hora de deitar é um exemplo clássico.

- Sentença ajustada ao "crime". Se a criança não desliga a televisão na hora estipulada, não faz muito sentido que o castigo por quebrar a regra seja não ir à festa de aniversário do primo no próximo fim-de-semana. Um "amanhã não vês televisão" é muito mais adequado. As crianças têm um sentido de justiça apurado, e aceitam melhor as consequências dos seus atos se lhe parecerem justas e relacionadas com a infração cometida.

- Dar o exemplo. Evidentemente que os adultos têm determinados privilégios, apenas pelo facto de serem adultos, mas no resto das regras (não gritar, comer de boca fechada, não entrar na casa de banho se lá estiver alguém…) convém que não sejam hipócritas e deem o exemplo.



Bom senso

"Há pais que veem o estabelecimento de regras como um ponto de fricção, de desentendimento com os seus filhos. Mas, em vez de atrito, o que acontece é exatamente o contrário: definir normas e limites claros reduz as lutas pelo poder, uma vez que as crianças conhecem as regras e não precisam de estar constantemente a testar para descobrir onde estão os limites", diz o psicólogo Rui Guedes. Isto significa que elas deixam de pôr os pais à prova? "Era bom, não era? Mas não é verdade", esclarece o psicólogo. "Significa apenas que, depois de algumas tentativas, percebem que insistir não as vai levar a lado nenhum".

Portanto, está claro que as crianças precisam de regras. Mas o que devemos ter em conta na hora de as definirmos? Para além da idade e maturidade dos nossos filhos, "as regras estão intimamente ligadas ao tipo de valores que se pretendem transmitir aos mais novos, e esses variam de família para família", refere Teresa Paula Marques. "Além disso, há que ter em conta a razoabilidade das regras", termina.

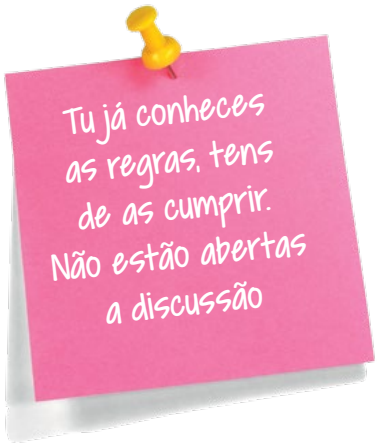
Rui Guedes junta a esta lista o elaborar as regras pela positiva, sempre que possível: "Dizer 'Podes ver meia hora de televisão quando chegas da escola', em vez de 'Não podes passar a tarde a ver televisão', ou 'Só podes lanchar na cozinha ou na mesa da sala' em vez de 'Não podes comer no sofá', parece pouco, mas faz diferença".

No geral, esclarece a psicóloga, cabe aos pais "a tarefa de definir as regras e fazê-las cumprir, avisando sempre que, caso sejam quebradas, existem sanções". Mas algumas podem ser negociadas. O ideal, continua Teresa Paula Marques, "é que os pais exerçam um estilo parental autorizado (também denominado democrático), em que as regras sejam explicadas, de forma a que os mais novos as interiorizem, mas que lhes faça sentido".

"Podemos negociar o que for negociável – as regras de segurança, por exemplo, não estão abertas a discussão – e explicar-lhes as coisas", acrescenta Magda Gomes Dias. "Isso é bom, porque estamos a tratar as crianças como pessoas, e também porque se elas estiverem envolvidas na definição das regras e das consequências de as quebrar, vão interiorizando a dinâmica da família. E a criança tem o direito de contestar, claro, afinal estamos a dizer-lhe para não fazer algo que ela quer fazer, mas se as regras forem claras e justas, acaba por ceder."

Para além de regras claras, é preciso que sejam transmitidas com firmeza. Mas firmeza não significa rigidez e inflexibilidade a toda a prova, como explica a psicóloga Teresa Paula Marques: "A inflexibilidade não conduz a resultados muito positivos em termos de educação. São a consistência, a insistência e a coerência nas regras que fazem com que as crianças

Família
Não há regras universais. Elas servem para transmitir à criança os valores da família



percebam o que é certo e o que é errado". E Magda Gomes Dias acrescenta que também aqui podem existir exceções às regras, "temos é de explicar por que razão desta vez podemos pular a regra, para manter a coerência".

Rígidos ou permissivos?

"Estudos relativos às práticas parentais concluíram que pais autoritários ou pais permissivos produzem exatamente o mesmo tipo de resultados: as crianças tornam-se inseguras e com fraca autoestima", diz Teresa Paula Marques. De facto, num esforço para ser firmes e evitar "estragar" os miúdos, há pais que estabelecem demasiados limites, acabando por restringir demasiado o comportamento dos seus filhos. Como explica o psicólogo Rui Guedes, "se exigirmos que o nosso filho de três anos coma de faca e garfo ou que nunca corra pela casa, é bastante provável que ele não obedeça a estas regras, e, pior ainda, podemos fazê-lo sentir que não consegue agradar-nos, ou que não faz nada bem, com consequências para a sua autoestima". No ponto oposto, os pais que não querem ou não conseguem impor limites aos seus filhos, também não estão a fazer-lhes bem: "Quem cede a todas as exigências dos filhos, quem não atribui consequências aos seus maus comportamentos, quem faz sempre ameaças que depois não cumpre, está a impedir os filhos de aprenderem a comportar-se de forma responsável", termina o psicólogo. E Magda Gomes Dias acrescenta: "Criam-se adolescentes e adultos inseguros – porque os limites são importantes para se sentirem em segurança –, mas a achar que tudo lhes é devido, porque estão habituados a que todos os seus desejos se realizem e não sabem lidar com a frustração."

No fundo, estabelecer regras e fazê-las cumprir é um ato de amor. E, para o fazer, os pais precisam autorizar-se a ser pais. "Temos de perceber que a nossa função é educar, e limitarmo-nos a educar, ponto. Nós hoje questionamo-nos muito. E argumentamos muito, damos demasiadas explicações. E isso passa insegurança para as crianças. Temos de as respeitar enquanto indivíduos, mas, ao mesmo tempo, assumirmos sem medo o nosso papel de pais. E isso passa por pararmos de fazer tudo para agradar aos nossos filhos, para não termos de lidar com a frustração deles, e, consequentemente, com a nossa", resume Magda.

Pais demasiado autoritários e pais demasiado permissivos produzem, na prática, o mesmo tipo de resultados: crianças que crescem inseguras e com uma fraca autoestima

"As regras estruturam as crianças internamente e são um elemento que lhes dá segurança", relembra Teresa Paula Marques. Fazê-las cumprir nem sempre é o caminho mais fácil, mas é o único em que criamos adultos responsáveis e emocionalmente equilibrados. P&f

Mário Cordeiro
[pediatra]

Ler, contar e escrever ... e o resto?

Quando surgir um ministro que entenda que a escola não existe apenas para aprender a ler, escrever e fazer contas, talvez haja uma luz ao fundo do túnel...

A Escola é parte integrante da vida das crianças, pelo menos até cerca dos 17 anos. O seu dever é descobrir talentos e competências, detetar fragilidades, dar informação, gerar conhecimentos e, sobretudo, transmitir sabedoria que seja geral e sólida, mas respeitando a diversidade individual. Cada um tem as suas competências mas também as suas incompetências: o objetivo é dar o melhor de si próprio e atingir o máximo das suas faculdades, e não ter como meta ser "o menino do Quadro de Honra"... mal estará a noção de honra, se esse for o caso!

Outro aspeto tem a ver com os ritmos de ensino, as longas aulas em que os alunos têm de estar mudos e quedos, com professores que não toleram ser questionados, odeiam argumentação e não aceitam que possa haver estudantes que sabem mais do que o mestre, em aulas em que não se respeitam, nem a biologia, nem a psicologia das crianças. Há professores e professores. Mas ainda se registam muitos casos de "ensino à moda antiga", com s´tores papagueando temas e veiculando informação, como se abrir a cabeça aos alunos e enchê-la de dados fosse o passaporte para uma vida feliz. A política atual do ministério, aliás, vai ao encontro desta forma bafienta de pensar, dado que a criatividade, a estética, a música, as artes plásticas ou o desporto, por exemplo, são os parentes pobres da Escola.

Para lá disso, o que se aprende na Escola tem de ser sedimentado em todos os lados. As fontes de informação, conhecimento e sabedoria são cada vez mais vastas, da casa à rua, passando pela televisão, internet, livros, amigos, vizinhos, casos reais, ficção... assim, a Escola não é "a única que ensina" e tem de ter a humildade de pensar que complementa o resto, designadamente o que é feito em casa, e não educa, mas sim desenvolve uma relação em que uns aprendem e outros ensinam, e nem sempre os protagonistas são os mesmos. Levar isto à prática faz com que se tenha de repensar praticamente tudo e abandonar alguns dos métodos de gerações anteriores. Querem melhor desafio?

É também essencial a descoberta de talentos e competências – exigirá uma revisão ampla dos objetivos da Escola e dos sistemas de classificação. Há competências sociais e humanas que não são classificáveis, mas o atual sistema é ínvio porque conduz, desde o início, à conclusão de que a performance académica é a única que interessa. Basta ser bom a matemática ou a ciências, mas pode ser-se um "bandido sem escrúpulos". O contrário será bastante penalizador... A Escola deve estar atenta aos talentos e capacidades, para desenvolver pessoas livres e felizes, assertivas e solidárias, e sobretudo ecléticas, que vivem uma vida própria e relacional.

Uma última palavra para o ambiente, que tem de ser acolhedor, à medida dos alunos e dos professores, onde a exploração dos limites do corpo possa ser exercitada sem perigos mas com riscos controlados. Onde os alunos se sintam bem e felizes, condição indispensável para o sucesso educativo. Um ambiente de qualidade, a todos os níveis, com regras, normas e rigor, mas com humor, alegria e descontração. Uma Escola assim fará mais pelo civismo e pela cidadania, e pelo futuro dos estudantes, do que milhares de "pregações" feitas por adultos em promessas de campanhas eleitorais. P&f

OMEGA PHARMA

bio-oil.com/pt

Nº1 em vendas de produtos para cicatrizes e estrias, em 18 países*

"Já estava a usar Bio-Oil® antes da minha gravidez, porque vivia numa zona muito seca e descobri que era um excelente hidratante. Então, quando engravidei achei que Bio-Oil® era a melhor maneira de lidar com as estrias. E foi! Costumava usá-lo depois do duche. E embora eu me sentisse enorme, com uma barriga gigante e mais difícil de dobrar... verifiquei que Bio-Oil® era muito fácil de aplicar e rapidamente absorvido."

Helena Fonseca com Mariana

Bio-Oil® ajuda a reduzir a probabilidade de formação de estrias na gravidez, porque aumenta a elasticidade da pele. Deve ser aplicado duas vezes por dia, a partir do início do segundo trimestre. À venda em farmácias e áreas de saúde.

Bio-Oil® é um cosmético. Para mais informações consulte o folheto. Bio-Oil® é um produto especialista em cuidados da pele formulado para melhorar a aparência de cicatrizes, estrias e tom de pele irregular. A sua formulação única, que contém o ingrediente avançado PurCellin Oil™, é também altamente eficaz para peles maduras e desidratadas. Para mais informações sobre o produto e resultados de ensaios clínicos, visite bio-oil.com/pt. Os resultados variam de pessoa para pessoa.

* Fonte: The Nielsen Company e outros 2011-2013.

[texto] **Sofia Castelão** [ilustração] **Susana Branca**

verdade ou mentira?

Tesouras
Existem mil e uma superstições relacionadas com a gravidez, na esmagadora maioria destinadas a garantir um "bom sucesso"

A gravidez é uma fase de profunda alegria, de múltiplas expectativas mas também de dúvidas e ansiedades, em especial quando se trata do primeiro filho. A mulher muda hábitos e opções de vida, fica muito mais atenta aos sinais que o corpo lhe dá e procura fazer as melhores opções para garantir uma gestação e um bebé saudável.

É preciso comer por dois? O sexo faz mal ao bebé? O formato da barriga indica se é menino ou menina? Durante a gravidez, há um bom número de ideias feitas que pouco ou nada correspondem à realidade.

Em contrapartida, a partir do momento em que as boas novas são anunciadas, não faltam vozes a dar conselhos – solicitados ou não –, a emitir sentenças ou a transmitir pedaços de informação que na maior parte das vezes não correspondem à verdade. Por muito bem intencionadas que sejam essas pessoas, o facto é que perpetuam ideias que não só não ajudam como, muitas vezes, impedem a grávida de desfrutar plenamente do seu novo estado.
Estes são alguns dos mitos mais frequentes durante a gravidez.

"É preciso comer por dois"

Habitualmente, por efeito da hormona progesterona, a grávida experimenta um aumento de apetite, mas "comer por dois" não só não é necessário, como pode ser prejudicial, tanto para a mãe como para o bebé. Um acréscimo de cerca de 300 calorias diárias é mais do que suficiente para garantir as necessidades acrescidas e impede que a mulher ganhe quilos em excesso. Esses, sim, são de evitar: segundo dados da Organização Mundial de Saúde, as mulheres obesas aquando na conceção, ou que ganhem peso em demasia correm maiores riscos de ter diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, partos prematuros, recém-nascidos com elevado peso e, no futuro, filhos com maior tendência para a obesidade e a diabetes de tipo 2.

"Todos os desejos têm de ser satisfeitos"

Muitas mulheres acreditam que desejar ingerir um determinado alimento, ou misturas inusitadas de sabores, significa que o bebé

blá, blá
...blá , blá...
blá, blá...
...blá , blá...
blá...
...blá , blá...

Superstições para todos os gostos

Para além dos grandes mitos, existem mil e uma superstições relacionadas com a gravidez, na esmagadora maioria destinadas a garantir um "bom sucesso", ou seja um bebé saudável e uma recuperação plena da mãe. Estas "atitudes ou pensamentos mágicos", de um ponto de vista antropológico e psicológico, eram como um "seguro" para atravessar a gravidez e enfrentar o parto, duas situações que, em tempos não muito recuados, eram arriscadas. Hoje, estes princípios despertam mais sorrisos do que vontade de os seguir. **Alguns dos mais frequentes são:**

- Não beber líquidos pela garrafa nem por palhinhas
- Não beber por copos lascados
- Não amarrar nada na frente da barriga
- Não cheirar odores fortes
- Não usar roupas estampadas
- Não fazer croché nem ponto de cruz
- Não montar o berço antes de o bebé nascer
- Não passar debaixo de escadas
- Não assistir a funerais
- Não ser madrinha de um bebé
- Não deixar a roupa do bebé estendida ao luar
- Sentar-se sempre encostada a uma parede

Formato da barriga
A dimensão e o feitio da barriga não estão relacionados com o sexo do bebé. Mas há quem diga que é um indicador infalível...

"está a pedir" e não satisfazer esse desejo é meio caminho andado para problemas. No entanto, não há qualquer evidência científica de que isso seja verdade. Se satisfazer o apetite por determinados sabores dá mais bem-estar físico e emocional à grávida há luz verde para avançar, desde que esses sabores pertençam a alimentos ou substâncias de uma dieta equilibrada e saudável e que não se exagere nas quantidades. Por vezes, basta misturar morangos com salsichas em lata, ou chantilly com presunto para todas as ansiedades se dissiparem como por magia... E, não, a criança não vai nascer com cara de figo seco se o pai não conseguiu encontrar figos às três e meia da manhã!
Já o apetite por substâncias não-alimentares tem uma origem ainda não completamente esclarecida pela ciência. Há quem afirme que desejar comer terra ou carvão poderá estar relacionado com a tentativa inconsciente de corrigir défices em micronutrientes. O melhor mesmo é conversar com o médico e procurar saber se está tudo bem a esse nível.

"Muita azia? Vem aí um bebé cabeludo"

Este é um dos incómodos mais frequentes durante a gravidez, mas nada tem a ver com as características físicas do bebé, muito menos a quantidade de cabelo, já que estas são definidas pela herança genética recebida do pai e da mãe. A azia, ou pirose, é provocada pelas alterações hormonais, pelo refluxo dos sucos gástricos do estômago, que sobem quando a zona abdominal é pressionada para cima pelo útero em crescimento e também pelo facto de a digestão se processar mais lentamente. Para evitar ser vítima da azia, há que adotar bons hábitos alimentares, evitar alimentos ácidos e condimentados, refrigerantes e bebidas gaseificadas e refeições fritas e gordurosas.

"O sexo pode fazer mal ao bebé"

Se a gravidez for de baixo risco, e não houver indicações médicas em contrário, praticar sexo não causa qualquer problema ao bebé. Ele está bem protegido pelo líquido amniótico no interior da sua bolsa, não vai ficar magoado e não se apercebe de nada. Por outro lado, os movimentos e as sensações sexuais aumentam o afluxo de sangue na área pélvica da mulher e as endorfinas produzidas pelo orgasmo passam sensações de bem-estar para o feto. Vários estudos referem que o terceiro trimestre – quando os enjoos já lá vão e a barriga ainda está com um tamanho "confortável" – é a altura em que a sexualidade do casal pode atingir novos patamares de descoberta e satisfação. Mais tarde, as relações sexuais perto da altura do parto levam às já conhecidas endorfinas a desempenhar um papel importante no despoletar do processo.

"O formato da barriga revela o sexo" do bebé"

Com a vulgarização das ecografias, as "técnicas" ancestrais para adivinhar o sexo do bebé parecem ameaçadas de extinção. No entanto, ainda há quem acredite que o formato da barriga é um indicador infalível sobre o que aí vem: arredondado para uma menina e pontiagudo para um menino. No

Nove meses, nove luas ou 40 semanas?

"Uma gravidez dura nove meses". Parece não haver afirmação mais verdadeira que esta, mas será bem assim? Um simples exercício matemático indica que as 40 semanas apontadas pelo médico apontam, mais semana menos semana, para dez meses de gestação. Então, em que ficamos? Tradicionalmente, são contados nove meses de gravidez pois a mulher começa a "desconfiar" quando lhe falta a menstruação. E, se confirmado que está à espera de bebé, o parto acontece sensivelmente nove meses depois dessa altura. No entanto, em termos científicos e obstétricos, o tempo de gestação começa a ser contado a partir do primeiro dia da última menstruação ocorrida antes da conceção. Ou, por outras palavras, cerca de um mês antes da tal "falta".
Contas feitas, estamos perante dez meses, ou quarenta semanas. Destas, duas correspondem à fase préconceção e as restantes 38 à gestação propriamente dita. É também este calendário que auxilia o médico a determinar em que trimestre a grávida se encontra.
Outra contagem mais antiga afirma que todas as gravidezes duram, sensivelmente, nove meses lunares, cada um com 28 dias. Mais: há quem jure a pés juntos que a fase da Lua influencia o início do trabalho de parto, com as fases Crescente e Cheia a corresponderem a um maior número de nascimentos.

entanto, a dimensão e o feitio da barriga estão relacionados com inúmeros fatores, sendo que o sexo do bebé não é um deles. A estrutura física da mãe, se se trata de uma primeira gravidez ou não ou a posição do feto no interior do útero são alguns dos dados desta equação. Nunca se é menina ou menino.
Já agora: também não é certo que as meninas "tiram a beleza" à mãe ou que os meninos fazem o contrário. Ou que os diferentes tipos de desejos se relacionam com o sexo do feto. Ou que movimentos com agulhas e linhas também permitem saber. E nem sequer as ecografias são 100 por cento seguras. A única maneira garantida de descobrir é através de uma análise ao sangue. Ou quando o bebé nasce.

"Bijuteria e tesouras são perigosas"

São dos mitos mais antigos e relacionam o uso destes objetos com sinais ou problemas de saúde do bebé.
O uso de bijuteria ao pescoço, nomeadamente colares com medalhas ou outros pequenos objetos, está relacionado, segundo as crenças, com o aparecimento de marcas na pele da criança, mas não há qualquer tipo de fundamento científico nesta relação. Já quanto às tesouras, existe a lenda de que as transportar no bolso leva a que o bebé nasça com lábio leporino. Nada de mais falso ou de distante da ciência. O lábio leporino, ou fenda palatina, é uma malformação que resulta do desenvolvimento incompleto do palato (céu da boca) ou do lábio durante a gestação que pode, ou não, advir de uma predisposição familiar mas que, na maior parte dos casos, tem causas desconhecidas.

A criança não vai nascer com cara de figo seco se o pai não conseguiu encontrar figos às três e meia da manhã!

"Exercício físico? É tempo de parar"

Nada mais falso. É tempo de adaptação, não de paragem. A prática de exercício durante a gravidez melhora a condição física em geral, favorece a circulação sanguínea, aumenta os níveis de autoestima e de bem-estar psíquico, ajuda a combater a fadiga e a controlar o peso. No entanto, é importante evitar atividades que possam ter impacto no normal decorrer da gestação e na saúde da mãe e do bebé. Natação, caminhada e hidroginástica são boas opções mas o melhor é pedir a opinião do médico antes de iniciar qualquer programa desportivo. P&f

[texto] **Ana Sofia Rodrigues** [fotografia] **Fotolia**

Com o aproximar do parto, é normal que o nervosismo e as expectativas aumentem. Conheça os sinais que lhe indicam que o grande momento está a chegar, para viver essas horas únicas com confiança e tranquilidade.

está na hora

de ir para a maternidade?

Quando ir para a maternidade é uma questão sempre pertinente. Por muito que vá conversando sobre o assunto ao longo da gravidez, há sempre dúvidas. A revisão da matéria dada tem o efeito de fazer sentir a grávida mais segura. E quanto mais tranquila e confiante estiver, melhor será o seu desempenho no trabalho de parto", reconhece a ginecologista e obstetra Marcela Forjaz, no seu livro Parto Feliz. Os sinais de parto são, por isso, um tema obrigatório nos cursos de preparação para o parto. Vanessa Costa, enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica, no Centro do Bebé, confirma: "Os sinais de parto são um dos assuntos que abordamos sempre. Está integrado num conjunto de temas que consideramos importantes e que os casais devem ser informados e capacitados durante a gravidez, pois não só previne complicações, como promove a confiança do casal".

Ex-sinal de parto

"Há uns anos ainda assisti algumas grávidas que chegavam à maternidade a dizer: 'Doutora, tive sinal de parto'. Tinham perdido uma 'ranhoca' ensanguentada ou um pouco acastanhada, por via vaginal. A maior parte das vezes tinham alta por não estarem em trabalho de parto, o que as deixava sobejamente contrariadas", conta Marcela Forjaz. Classicamente considerado um sinal de parto, a perda do rolhão mucoso passou a ser "um ex-sinal de parto". "Hoje em dia, sabemos que desde que se perde o rolhão mucoso até ao parto podem decorrer... semanas!", esclarece. O rolhão mucoso é um muco cervical espesso que forma uma barreira física e que protege o feto e as membranas que o envolvem da passagem de agentes que poderiam causar danos. A permanência do muco depende da estabilidade do colo. Se o colo dilatar ou encurtar um pouco, uma porção desse rolhão destaca-se da parede interna do colo e pode aparecer no exterior. "Mas não é preditivo de um parto breve. Apenas dá-nos indicação de alterações no colo do útero. É como que uma preparação gradual do corpo para o momento do parto, mas não podemos dizer se o trabalho de parto se vai iniciar naquele dia ou noutro dia qualquer. É importante que as grávidas estejam informadas sobre estas alterações, para evitarem idas desnecessárias à urgência da maternidade", alerta Vanessa Costa.

As famosas contrações

Primeiro parecem dores menstruais ou pontadas na zona lombar. Vão e vêm. Pouco a pouco, tornam-se mais frequentes, são cada vez mais dolorosas e duram cada vez mais tempo. As famosas contrações indicativas de trabalho de parto caracterizam-se por serem regulares, de intensidade crescente e não aliviam, quer esteja em atividade quer em repouso. Não se preocupe: vai perceber logo quando as sentir... Quando estiverem com intervalo de cinco minutos durante hora e meia a duas horas, é tempo de ir para a maternidade. "A grávida deve deixar a situação instalar-se pelo menos durante umas duas horas, para ter certeza de que não se trata de um falso trabalho de parto. A decisão de ir dependerá da forma como sente as contrações: se a dor não for de intensidade intolerável e se vai sentindo movimentos do seu bebé, deixe-se estar em casa enquanto achar que é confortável", aconselha Marcela Forjaz, no livro Parto Feliz. E deixa algumas

Grávidas informadas evitam idas desnecessárias à urgência da maternidade

Vanessa Costa
"Perante um sinal de parto é importante que a grávida mantenha a calma e fique feliz. É sinal que o nascimento está para breve e esse momento é de celebração para o resto da sua vida"

Afinal não era...

Isabel Ferreira, enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica, no centro Gimnográvida, partilha alguns episódios engraçados de grávidas ansiosas com os tão esperados sinais de parto.
"Já acompanhei várias grávidas que tinham receio de caminhar por acharem que podiam estimular o trabalho de parto antes do tempo. No final de cada caminhada, sentiam uma grande pressão na zona pélvica e uma certa estimulação uterina, com o aparecimento de algumas contrações irregulares, e assustavam-se pensando que tinha chegado a hora".
"Recordo-me também de uma grávida que após comer um grande prato de feijoada ficou com imensas contrações... Na verdade, foram estimuladas pela presença de gás em excesso no intestino e ela achava que estava mesmo em início de trabalho de parto! As contrações estavam a ser provocadas pelas hormonas que atuavam nos intestinos no sentido de eliminar o excesso de gases. Era só isso!"

Perante a rotura de membranas, a grávida deve ir para a maternidade, mesmo que não tenha contrações

Isabel Ferreira
"Quando chegam os primeiros sinais de trabalho de parto, os casais que realizaram preparação para o parto sentem-se mais confiantes e assumem uma participação mais ativa no nascimento do seu filho"

sugestões para fazer neste tempo de espera: "Pode descansar um pouco deitada de lado, preparando-se para a etapa que se avizinha, deambular pela casa, utilizar uma bola de Pilates se tiver, sentando-se e basculando a bacia. Pode ainda tomar um duche mais prolongado, insistindo com o chuveiro sobre a região lombar".
A partir de meio do segundo trimestre são comuns as chamadas contrações de Braxton Hicks, que não são sinal de parto. São irregulares, de intensidade e duração variável, habitualmente não dolorosas e, ao fim de algum tempo, desaparecem. São consideradas contrações de treino, pelo que não devem ser confundidas com as "verdadeiras".

"Rebentar das águas"

Perante a rotura de membranas, o conhecido "rebentar das águas", a grávida deve ir para a maternidade, mesmo que não tenha contrações. A rotura de membranas é sinónimo de necessidade de vigilância fetal. Pode acarretar algumas complicações e a forma de as prevenir é o acompanhamento em internamento. Mas vá sem expectativas de se despachar rapidamente. A média de tempo para entrar em trabalho de parto, após uma rotura de bolsa de águas sem contrações, é de 12 horas. Nem todas as mulheres expulsam a mesma quantidade de líquido amniótico pela vagina. Em algumas é apenas um gotejar, ao passo que em outras é um grande fluxo repentino. Surpreendentemente, estima-se que em apenas 25 por cento das grávidas rebentem as águas antes do parto.
A ginecologista e obstetra Marcela Forjaz, num tom divertido, chama a atenção para este tema: "Sentir-se molhada pode significar apenas que está... incontinente! Peço desculpa pela franqueza, mas a realidade é que um grande número de grávidas fica, ao longo da gravidez, com algum grau de incontinência. É motivo frequente de confusão com a rotura de membranas". Então, como distinguir: líquido amniótico ou urina? Em oposição à urina, o líquido amniótico é transparente e sem cheiro. Para testar, deve esvaziar a bexiga completamente, limpar-se muito bem e vestir roupa seca. Experimente tossir e fazer alguns movimentos de esforço. Se num curto intervalo de tempo ficar de novo molhada, deverá ser líquido amniótico. É importante anotar a hora, a cor e a quantidade de líquido que perdeu para comunicar ao médico na maternidade. A enfermeira Vanessa Costa reforça: "Se o líquido for claro e sem cheiro fétido, não é necessário ir a correr, mas também não pode esperar até ter contrações. É importante que se dirija calmamente para a maternidade. Mas, se a perda de líquido for esverdeada ou hemática, então deverá manter-se deitada para o lado esquerdo e dirigir-se com alguma urgência para o hospital".
Quando os sinais de parto chegarem, calma é a palavra-chave. Esqueça as cenas de filme de Hollywood, em que a grávida não tem tempo para chegar à maternidade. "Apesar das informações práticas serem sempre referidas, é muito importante que as grávidas integrem como seus estes conhecimentos e que tenham confiança nelas próprias e nos seus bebés, pois são eles, em conjunto, que vão ter a capacidade de fazer nascer", resume Vanessa Costa. E conclui: "Os sinais de parto são apenas o início de um final que queremos que seja sempre feliz!" P&f

Bébé
LABORATOIRES
KLORANE
HIGIENE e CUIDADO

INOVAÇÃO
PHYSIO
Calenduline®
PROTEGE E FORTALECE

Cuidados com PhysioCalenduline®
A melhor protecção depois da Mãe.

Bem protegida durante 9 meses, a pele do bebé tem agora que fazer face ao mundo exterior. Actualmente, graças à PhysioCalenduline®, a Klorane proporciona um verdadeiro escudo protector de suavidade ao recriar naturalmente os efeitos do biofilme protector original. De perfume delicado, textura ideal, estes cuidados são como carícias e a pele do bebé é reforçada dia após dia.

Pierre Fabre

Disponível em farmácias e parafarmácias. Descubra toda a gama Klorane Bebé e o Clube Mãe Natureza em arvoreklorane.com, klorane.pt e no facebook Árvore Klorane.

Isabel Stilwell
[jornalista]

Como sobreviver ao "Efeito Pais"!

Aceite que os seus próprios filhos cresceram e que não pode estar sempre a tirar-lhes os obstáculos do caminho. São eles os pais daquelas crianças. Eles que se entendam

Transformam-se. Transmutam-se. Passam de crianças inteligentes, emocionalmente equilibradas, prestáveis e divertidas, a birrentas, conflituosas e abebezadas. Deixam de saber atar os sapatos, vestir sozinhas o casaco, de negociar e resolver conflitos entre irmãos, para exigir a ajuda dos pais em tudo. E os olhos dos avós abrem-se de espanto, e irritação, perante o "Efeito pais".

Se é avó já fez, com certeza, esta constatação. Espera-se em silêncio, mas provavelmente a experiência é demasiado brutal para que se cale. E aí saem os comentários cruéis e desajeitados, do estilo, "Ai, comigo ele não é assim", "Quando cá está em casa dorme com a luz apagada", "Ai filha, aqui não há fitas para comer."

As "bocas" caem, ainda por cima, num campo particularmente explosivo, o campo da relação entre pais e filhos, de sogros e noras e genros, que muitas vezes já está minado. A certa altura não é ao comentário do momento que uma filha está a reagir, mas a uma irritação acumulada, por vezes de toda a vida; e a nora/genro ouvem apenas uma critica à sua forma de ser ou de educar, ou mesmo o reflexo de um desgosto ressabiado (real ou imaginário) contra quem lhes roubou os filhos, e agora os netos. E quando se pisam areias tão movediças como estas, uma simples birra de uma criança que não quer pôr o chapéu, pode descambar numa guerra nuclear.

Mas então o que fazer? É mesmo, mesmo verdade que é insuportável ver os nossos queridos e adorados netos, mutados em monstrinhos. É mesmo, mesmo verdade, que é horrível ficar ensanduichado entre o desejo de devolver a paz à criança, e a "raiva" que lhe temos porque maltrata a pobre mãe/pai, que já estão tão cansados.

Se calhar, fazer, fazer, há pouco. Mas entender, pode ajudar. Das minhas observações, qual explorador da National Geographic escondido por detrás das ramagens, o que constatei foi:

Por muito que amem os avós, o grande amor da vida dos nossos netos são os pais. É pela atenção deles que são capazes de "matar".

Connosco descansam dos ciúmes entre irmãos, mas mal os pais chegam a batalha recomeça onde foi interrompida (batalha que os avós se calhar nem sabem que existiu).

Os netos provavelmente sentem a tensão entre pais e avós, uma concorrência subliminar. Inteligentes, aproveitam para manipular a fragilidade dos pais. Atenção às "queixinhas", do estilo "A avó não deixou", "A avó obrigou". Se os pais não lhes devem dar cobertura, os avós não devem reagir como "ofendidos", criando neles uma angústia que acaba em... nova cena.

Aceite que os seus próprios filhos cresceram e que não pode estar sempre a tirar-lhes os obstáculos do caminho. São eles os pais daquelas crianças. E as crianças às vezes são chatas e difíceis. E ser mãe e pai é cansativo. Por isso espere que lhe peçam ajuda, não corra a todo o momento a intervir, na tentativa de salvar uns de outros. Eles que se entendam.

Organize momentos em que está sozinha/o com os seus netos, mas não diga "Os pais que fiquem à porta", numa cruel exclusão (punição) dos seus filhos. Quando estiverem todos juntos, goze a alegria desses momentos, e faça ouvidos de mercador às birras — é meio caminho andado para que passem. P&f

mayoral

making friends

SHOP ONLINE

QUANTOS AMIGOS FIZESTE HOJE?

A partir de 1 de setembro descobre em **mayoral.com** e no **youtube**

mayoral.com

[texto] **Teresa Martins** [fotografia] **Fotolia**

Quinoa

para o almoço?

Sopa com pastinaca, abacate de sobremesa, papa caseira de millet ao lanche… as hipóteses para uma alimentação mais natural são variadas e, acima de tudo, nutritivas e saudáveis. Os bebés agradecem!

Na hora de iniciar a diversificação alimentar, há cada vez mais pais preocupados em oferecer aos seus bebés alimentos mais saudáveis e nutritivos. Há quem procure ajuda especializada ou siga conselhos de outros pais, com o mesmo intuito: abolir os alimentos processados, refinados e açucarados da alimentação do bebé (e já agora da família toda!) e optar por alimentos mais nutritivos, muitas vezes ainda associados a dietas rotuladas de "alternativas". Como é o caso da quinoa ou do trigo-sarraceno, por exemplo.

A verdade é que a alimentação do bebé não tem de ser monótona e existem muitos alimentos – alguns dos quais considerados "superalimentos", como a quinoa ou a aveia – que podem ser introduzidos a partir dos seis meses e que tornam a diversificação alimentar muito mais rica.

"No primeiro ano de vida, a alimentação assume particular importância, um vez que ocorre um intenso e rápido desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social", lembra a nutricionista Joana Malta da Costa, sublinhando que "práticas alimentares inadequadas nessa fase da vida podem, no futuro, repercutir de forma negativa no desenvolvimento global e na saúde das crianças". Até aos seis meses, o melhor alimento em termos nutricionais é (sempre que possível) o leite materno, em exclusivo. A partir desta altura, é preciso introduzir novos alimentos.

De preferência bons!

Para a maioria dos bebés, a introdução começa com sopa, de forma gradual, para que haja uma adaptação progressiva. Geralmente, segue-se a "a regra dos três dias": um ingrediente novo a cada três dias, para despistar possíveis alergias. "O ideal é começar com dois/três legumes, de sabor mais neutro (batata e cenoura, por exemplo) e ir aumentando progressivamente até aos quatro/seis legumes por sopa. A partir daí deve-se ir variando os legumes, substituindo um de cada vez. Deve-se tentar utilizar legumes frescos, da época e ir variando o mais possível", aconselha o pediatra Hugo Rodrigues. "A partir do momento em que o bebé está adaptado ao sabor da sopa (geralmente ao fim de três/quatro dias) pode-se introduzir a fruta à sobremesa, de preferência crua", acrescenta. Depois vêm as papas, mais facilmente aceites pelo bebé, pelo seu gosto adocicado.

Este é o esquema tradicionalmente instituído e, por isso, mais utilizado pelos pais, mas também já há quem recorra a "métodos" diferentes, considerados mais naturais, como o BLW (Baby-Led Weaning ou desmame guiado pelo bebé, numa tradução livre), em que o bebé

Joana Malta da Costa
"Coentros, salsa, aipo e funcho são exemplos de ingredientes que tornam a sopa do bebé mais saudável"

Vale a pena apostar nos biológicos?

Sim, sobretudo no caso do bebé, que possui "um trato intestinal imaturo, vulnerável e mais facilmente penetrável" por substâncias nocivas como pesticidas e aditivos. Joana Malta da Costa recomenda que se "escolha alimentos da época e com produção em Portugal, quer seja legumes, carne, fruta, iogurtes, leite, entre outros". Para o pediatra Hugo Rodrigues, a questão é um pouco mais complexa: "Não nos podemos esquecer que também os solos e as águas podem estar contaminados, pelo que não é fácil de garantir que não há mesmo nenhum contacto com esse ou outro tipo de químicos." Por isso, não considera que seja um princípio imprescindível, embora recomendável.

Antonela Vignati
"Os legumes podem-se cozer, escaldar ou cozinhar a vapor e oferecer ao bebé para pegar com as mãozinhas e trincar"

Hugo Rodrigues
"Deve-se tentar utilizar sempre legumes frescos, da época e ir variando o mais possível"

come os alimentos inteiros pela própria mão, ao seu ritmo, e na quantidade que quer, sem intervenção do adulto. Ou seja, não há alimentos reduzidos a puré e dados à colher. Os defensores deste método garantem que, desta forma, o bebé aprende a explorar sabores, texturas e cheiros, desenvolve a coordenação motora e a mastigação, assim como a sua autonomia.

A família inteira a comer bem

A diversificação alimentar do bebé pode ser uma excelente oportunidade para a alimentação de toda a família. Antonela Vignati lembra que "uma alimentação infantil saudável passa, em primeiro lugar, pela forma como se come em casa, e não por uma dieta artificialmente imposta". A ideia, sugere, é que "o bebé aprenda a comer pelo exemplo, e que partilhe as refeições com o resto da família em lugar de estar a comer papas ou outras comidas muito diferentes dos outros". Para a naturopata é esta "artificialidade" que, muitas vezes, está por trás da "rejeição da comida por parte das crianças". E se a família tiver bons hábitos alimentares, é natural que o bebé comece a diversificação da melhor forma. "Se os pais se centrarem numa dieta baseada nos princípios expressos pela Escola Médica de Harvard, ou seja cereais integrais, legumes, fruta e uma variedade de fontes proteicas saudáveis, onde a carne e os lácteos têm um papel menor, com certeza será de todo natural seguir o exemplo", defende Antonela Vignati.

Para esta especialista em naturopatia, que faz workshops sobre alimentação natural para bebés e crianças, a própria ideia de diversificação alimentar está (erradamente) colada à noção de "alimentos específicos para a infância", mas "na verdade os seis meses deviam simplesmente representar o momento em que o bebé (que continua a ser amamentado em livre demanda, ou alimentado a biberão se for o caso), começa a experimentar novos alimentos, os mesmos que os pais comem". E é aqui que o tipo de dieta familiar é tão importante: "Se os pais tiverem o hábito de comer bife com batata frita e refrigerante, não vai haver grande hipótese de dar uma alimentação saudável à criança, a médio e longo prazo..."

Fugir ao básico

Mesmo para os pais mais conservadores, que preferem manter o esquema tradicional, há opções que podem favorecer a alimentação do bebé e fugir ao mais básico, substituindo alguns alimentos por outros mais nutritivos. "É possível fazer sopas mais saudáveis do que as 'tradicionais', fazendo pequenas alterações como substituir a batata por batata-doce, a cenoura e a batata por pastinaca, conseguindo assim variar a alimentação do bebé e adquirir todas as vitaminas e minerais que cada legume pode fornecer. Os coentros, a salsa, o aipo, o funcho são outros ingredientes que, na etapa correta, podem tornar a sopa do bebé mais saudável e com sabores distintos", sugere Joana Malta da Costa. Antonela Vignati lembra que a sopa "tem a vantagem de poder ser variada todos os dias, mas é apenas uma das hipóteses possíveis para oferecer legumes: podem-se cozer, escaldar ou cozinhar ao vapor e oferecer ao bebé para pegar com as mãozinhas e trincar".

Menu mais rico

Abacate
Muito rico em gorduras saudáveis (monoinsaturadas) e excelente para o desenvolvimento do cérebro do bebé. É ainda uma fonte importante de vitamina A e E, cálcio, potássio, ferro e magnésio.

Aveia
É um cereal rico em fibra e muito versátil, que pode ser consumido de várias formas. No início da diversificação alimentar (seis meses), é ideal para confecionar papas. Favorece o bom funcionamento intestinal do bebé e reforça o sistema imunológico.

Batata-doce
Excelente fonte de potássio, vitamina C, fibra e betacaroteno, a batata-doce é uma opção mais saudável e nutritiva do que a batata "normal". São muito apreciadas pelos bebés pelo seu sabor doce.

Lentilhas
Muito ricas em proteína e fibras, são uma excelente fonte de energia. São leguminosas, por isso só devem entrar na alimentação do bebé depois dos 10 meses.

Quinoa
Considerada um dos alimentos mais completos em nutrientes, a quinoa é rica em fibra, cálcio, ferro, ácido fólico, magnésio e vitaminas. É muito versátil e pode ser incluída na dieta do bebé sob diferentes formas: como substituto do arroz, nos estufados e nas sopas e até como "hamburguer".

Então e as papas de cereais? Neste caso, a principal preocupação (e talvez a menos prática para os pais) é evitar a maioria dos produtos comercializados, por apresentarem quantidades elevadas de açúcar na sua composição. Apesar de existirem no mercado algumas papas biológicas sem adição de açúcar, o ideal será "preparar papas com cereais em grão como o arroz integral, o millet, a cevada, a aveia, etc. Basta cozê-los até terem uma textura adequada", sugere Antonela Vignati. Joana Malta da Costa é da mesma opinião: "Sabemos que devemos dar açúcar o mais tarde possível às nossas crianças... então porquê começar a ingeri-lo logo no início da diversificação alimentar? Nada melhor do que as papas caseiras, feitas com ingredientes de qualidade."

Sejam quais forem as opções tomadas na hora de introduzir os alimentos sólidos na dieta do bebé, é sempre importante falar com o pediatra. Porque é preciso respeitar as características maturativas do bebé e ter em conta o contexto cultural da família. E nesta matéria, não há verdades nem regras absolutas.

PUB

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ABCDerm
Cold-Cream

A BIOLOGIA AO SERVIÇO DA PEDIATRIA

[texto] **Constança Cordeiro Ferreira*** [fotografia] **Fotolia**

onde nasce o consolo

Do só acalmar ao colo da mãe, até ao adormecer agarrado ao bonequinho preferido vai, por vezes, um longo caminho. Descubra as formas preferidas dos bebés para se acalmarem e sentirem seguros.

É mais um dia dentro da barriga da mãe. No seu mundo escuro, ameno e aquático, o João leva o dedo à boca e chucha satisfeito. A mãe e o pai já o viram fazer isto numa das últimas ecografias da gravidez e surpreenderam-se com a imagem enternecedora do seu bebé a chuchar no dedo. O João fá-lo frequentemente, muitas mais vezes do que os pais imaginam.

Avancemos umas semanas. O João já não está in-utero. Agora do lado de fora, forte e saudável, chora frequentemente. Chora e os pais preocupam-se porque o João só parece acalmar ao colo, com embalo, na mama, em estreito contacto com a mãe ou o pai.

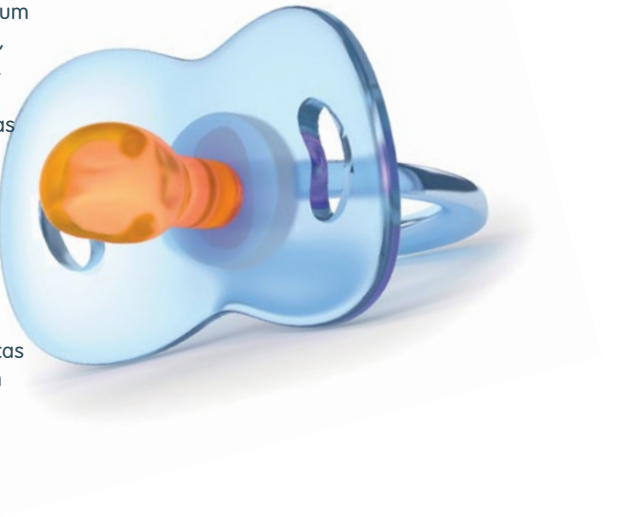
Por esta altura, os pais já leram e ouviram falar muitas vezes da importância do autoconsolo, como forma de garantir que o João cresça para ser uma criança segura, confiante e autónoma. A imagem que criaram do João, a acalmar-se com a chupeta ou o seu bonequinho preferido, parece no entanto muito longínqua. E, agora, ao constatarem que o seu bebé precisa sempre de colo e embalo para se acalmar sentem que talvez estejam a fazer algo de "errado".

Esta é das questões mais importantes e frequentes que surgem nas minhas sessões com pais e bebés. "Ele não se consegue acalmar sozinho!", repetem os pais e as mães referindo-se aos seus bebés, muitas vezes de poucos meses.

O que é um Objeto de Transição?

Winnicott, pediatra e psicanalista, fala pela primeira vez do conceito de Objeto de Transição (OT) por volta de 1950. A adoção de um Objeto de Transição pode ocorrer a partir dos quatro meses de vida, podendo acontecer durante o primeiro ano, e faz parte de um saudável processo de autonomização.
O bebé elege o seu objeto de transição no início do processo de separação- individuação mãe-bebé, ou seja, quando o bebé começa a sentir a mãe como algo fora dele, que se relaciona com ele, e não uma mesma entidade em fusão. Quando a dependência absoluta se começa a transformar numa dependência relativa. Então, o bebé vai escolher um objeto que cumpra a função simbólica mãe quando esta não está: segurança, conforto e suporte emocional.
O objeto é escolhido pelo bebé: a escolha é pessoal e pode ser um boneco, um paninho, um cobertor, uma chucha, uma música, um som, uma parte do corpo, um cheiro, entre muitas outros. Este objeto é escolhido pelo bebé e tem características específicas que só ele percebe. Mesmo podendo não fazer sentido para os pais, são estas características específicas que fazem com que o bebé o escolha.

MCF



O autoconsolo precisa de um estado ótimo de regulação neurológica e emocional. Nas primeiras semanas ou meses é normal que o bebé precise da ajuda do cuidador

Constança Cordeiro Ferreira
Terapeuta de bebés e Conselheira de Aleitamento Materno apoia famílias e bebés nas áreas do relaxamento, toque terapêutico, choro inconsolável e amamentação

Para percebermos o que significa na verdade "acalmar-se sozinho" é preciso falarmos antes das possibilidades fisiológicas do bebé, ao nascimento e em cada etapa à medida que vai crescendo.
A verdade é que, nas primeiras semanas após o nascimento, o João está a experimentar pela primeira vez conceitos que terá de enfrentar para o resto da sua vida. O João nunca antes esteve separado, porque toda a sua existência até aqui se fez em simbiose com o corpo da mãe.
Quando nascem, os mecanismos de autoconsolo dos bebés são ainda muito imaturos, quase incipientes. É, portanto, muito difícil para o João nas suas primeiras semanas de vida chegar sozinho a um estado de regulação em que consegue gerir situações de stresse e acalmar-se a si próprio. Simplesmente, tal como a maioria dos bebés nos primeiros tempos de vida, ele precisará quase sempre dos pais para conseguir fazê-lo.
O autoconsolo precisa de um estado ótimo de regulação neurológica e emocional, para poder emergir e nas primeiras semanas ou meses é normal que o bebé precise da ajuda do cuidador para transitar de um estado de agitação para um estado de relaxamento.

Mesmo que alguém lhes tenha dito o contrário, ao embalá-lo, ao confortá-lo, os pais do João estão a potenciar as suas ferramentas de autoconsolo. Uma delas, a mais presente logo desde o nascimento é a sucção. E é fácil reconhecê-lo: finalmente tranquilo e seguro, o João vai mamar melhor, levar mais facilmente o dedo à boca para se acalmar ou aceitar a chupeta, quando há uns minutos atrás, em plena crise de choro, parecia simplesmente impossível que o fizesse.

O consolo gera (auto)consolo

A Matilde estava ao colo da mãe enquanto esta falava comigo. A mãe embalava-a e a bebé com pouco menos de quatro meses "cantava" enquanto adormecia, naquela ladainha repetitiva que os bebés fazem. A mãe da Matilde dizia-me precisamente que a sua bebé não conseguia acalmar-se sozinha para adormecer. Perguntei-lhe porquê. "Porque, quando a pouso, ela chora sem parar e só acalma quando lhe pego", foi a resposta. O que a mãe da Matilde não tinha ainda reparado é que no colo os mecanismos de autoconsolo da Matilde estavam presentes, enquanto que sozinha a chorar na cama não. A "canção" repetitiva que a Matilde fazia enquanto adormecia ao colo da mãe era prova disso.
Nessa fase, o bonequinho que a mãe escolhera para lhe fazer companhia ainda não parecia muito interessante à Matilde. O colo era muito mais importante para que conseguisse acalmar-se e regular-se.
Quanto maior o nível de stresse do bebé, maior a necessidade de intervenção no consolo por parte do cuidador. Esse é um dos motivos por que não

há benefício em deixar um bebé a chorar "para que aprenda a autoconsolar-se".
Na realidade – e se os pais já o experimentaram provavelmente saberão disto - quanto mais o bebé chora, mais agitado fica e a perspetiva de acalmar-se sozinho quando atinge esse estado vai parecer-lhes uma miragem muito longínqua. E não é porque os pais tenham feito algo de errado que isso acontece.
São já muitos os especialistas e investigadores que demonstraram a impossibilidade de um bebé que atinge níveis elevados de stresse, conseguir regressar sozinho a um estado de regulação. A novidade é ainda outra: sabe-se hoje também que quanto mais o bebé for consolidando a aprendizagem de conforto, melhor a exercerá sozinho mais tarde.
Cada vez mais a Ciência descobre como são importantes as experiências precoces na forma como ficamos preparados para enfrentar o stresse não só enquanto bebés, mas também muito mais tarde, na nossa vida adulta.
Ao contrário do que poderíamos pensar, o autoconsolo não é algo passível de ser treinado, mas sim algo que floresce e vai sendo adquirido através de uma aprendizagem de sensações de conforto e relaxamento que se seguem a um episódio de stresse.

Passinhos de bebé na direção da autonomia

À medida que fazem a sua caminhada após o nascimento, os bebés vão desenvolvendo ferramentas de consolo, conforto e securização. No princípio, a pele, o contacto, o corpo da mãe são o porto de abrigo para o consolo do bebé. Pelo menos no primeiro trimestre de vida, quase tudo o que relembra o útero materno vai ajudar a confortar o bebé, na medida em que o relembra de algo que é familiar e seguro.
Porque os bebés são tão sensoriais, gosto de utilizar no meu trabalho, a par dos braços do cuidador, estratégias como sons, massagens e algumas posições de conforto do bebé que o relembram o útero materno. É uma forma pacífica e orgânica de ajudar o bebé a fazer uma transição suave para o mundo externo, ajudando-o a adaptar-se e acalmar-se.
Ao colocarmos várias opções, à medida que cresce, o próprio bebé vai escolhendo as suas formas de conforto preferenciais. Gosta mais de uma determinada música para adormecer ou tem uma forma particular de se aninhar. Estes são mecanismos que gradualmente vão ajudar o bebé a utilizar os seus recursos de autoconsolo.
Ao longo do primeiro ano de vida, o bebé começa também a desenvolver a perceção de si próprio como alguém separado da mãe. O momento em que esta perceção acontece pode variar de bebé para bebé, embora seja frequente ocorrer entre os sete e os nove meses. Nesse processo, a chucha, ou o bonequinho, ou outro objeto que possa até não ser percebido pelos pais, torna-se agora um amigo inseparável. É o Objeto de Transição (ver caixas)
O bebé já fez um longo percurso desde o nascimento. Ainda assim, mesmo que agora os dispense mais vezes, os braços dos pais continuarão a ser-lhe necessários muitas outras, nessa caminhada para a autonomia, feita de conforto, segurança e amor. Boa viagem! P&f

*com Mariana Cordeiro Ferreira, Psicóloga Clínica

Tenha em atenção que...

É bastante comum que a criança não consiga dormir sem a presença do seu Objeto de Transição (OT).
Pode existir recurso a um segundo objeto, quando o de eleição não está ao alcance.
Quando a criança começa a usar a linguagem, é comum dar nome ao seu OT.
Em situações de potencial ansiedade/stresse, é comum que a criança peça para se fazer acompanhar do seu OT, como por exemplo na adaptação à escola ou numa dormida fora de casa.
Os pais não devem deitar fora ou esconder o OT da criança, porque julgam não fazer mais sentido o seu uso. Esta ação poderá significar uma quebra na confiança da criança, além de potenciar sofrimento emocional.
Quando não necessita mais do seu OT, a criança abandona-o. Este processo é geralmente pacífico e gradual, sem a necessidade de interferência de terceiros.
Ocorre por norma a partir dos cinco anos e até ao final da infância, sendo que é importante respeitar o timing emocional da criança para que isto aconteça.
A criança poderá utilizá-lo em situações muito pontuais mesmo quando já não recorria há algum tempo ao seu OT.
Não havendo uma altura cronológica ideal ou específica para que o OT seja posto de lado, se o uso deste a partir da idade escolar for muito intenso de forma que interfira na vida social e académica da criança, poderá ser necessária a avaliação da situação.

MCF

Irmãos e ciúmes todos diferentes

Sónia
Morais Santos
[jornalista*]

Há que dar tempo. Reforçar a confiança. Dizer que os amamos. Mais cedo ou mais tarde, encontram o seu lugar

Quando toca a isto da ciumeira entre irmãos, a verdade é só uma: podem vir dez filhos que a regra nunca se mantém. Uns terão ciúmes do bebé novo, outros passarão pelo assunto com alegria, outros ainda manifestarão uma solene indiferença. Todos são educados da mesma forma e amados com a mesma intensidade, porém todos são diferentes entre si e reagem, por isso, de modos distintos à vida em geral e aos irmãos em particular.

Quando o Martim nasceu, o Manel (primogénito) sentiu apenas alegria e responsabilidade. Pegava-lhe com desvelo, andava pela casa em bicos de pés, cantava canções de embalar, ao mesmo tempo que espalhava aos sete ventos a felicidade de ter um irmãozinho.

Nós, que não sabíamos como ia correr, tínhamos preparado o terreno o melhor que sabíamos: comprámos um presente para o bebé lhe trazer quando nascesse, comprámos pequenos carrinhos para que as visitas desprevenidas pudessem oferecer ao irmão mais velho, e – claro – conversámos longamente sobre esta magia do amor parental se multiplicar a cada novo filho, para que ele compreendesse que o seu lugar no nosso coração não estava minimamente posto em causa. Correu-nos bem.

Porém, quando a Madalena nasceu, o Martim sofreu as passinhas do Algarve. Começou logo na gravidez a afastar-se de mim, como que ofendido por trazer na barriga a concorrência. E nos meses que se seguiram ao nascimento da irmã, chorou todos os dias por ir para a escola, acumulou disparates e castigos, e ignorou o novo bebé. Foi preciso ela oferecer-lhe o primeiro sorriso para que ele se apaixonasse por ela e se apaziguasse connosco.

Desta vez, foi a Madalena a ter de gerir a sua própria confiança versus ciumeira. E a coisa correu tão bem durante tantos meses que achámos que ela era imune a esses sentimentos de posse. Cuidámos que, por se tratar da terceira, talvez estivesse acostumada, desde o berço, a gerir os seus sentimentos no meio da confusão. E descansámos. Mas, como sempre nesta lide dos filhos, fomos surpreendidos na curva, como se o Universo nos quisesse mostrar que podemos ter dez filhos que haverá sempre surpresas e novas aprendizagens.

A Madalena não sentiu ciúmes do Mateus versão "larva", pequeno ser que só come, dorme, mama e suja fraldas. Creio que lhe parecia pouco interessante como concorrente. O pior é que o pequeno ser cresceu e tornou-se um ser particularmente encantador. Na rua, as pessoas deixaram de parar para lhe falar a ela, a diva, e passaram a só ter olhos para ele.

Perante tanto charme, a Madalena quebrou. Tornou-se ainda mais absorvente (uma forma simpática de dizer chata-como-o-raio), chora todos os dias por tudo e por coisa nenhuma, faz fitas, dramas, verdadeiros teatros.

É compreensível. Há que lhe dar tempo e, ao mesmo tempo, não esquecer de lhe reforçar a confiança. Dizemos-lhe que a amamos muitas vezes ao dia, damos-lhe mais atenção, mas também não caímos na esparrela de lhe fazer todas as vontades (por muita chantagem emocional que ela jogue com a mestria de qualquer mulher). Mais cedo ou mais tarde, ela vai encontrar o seu lugar. E perceber que o amor dos pais não se divide. Multiplica-se, tornando-se maior à medida que cada novo elemento se junta à família. P&f

* Autora do Blogue Cocó na Fralda.

BOIRON®

www.boiron.pt

Boiron Portugal

COMPOSIÇÃO QUALITATIVA E QUANTITATIVA: para um recipiente unidose de 1 g de glóbulos: Anas Barbariae, Hepatis et Cordis Extractum 200k 0,01 ml. ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO: Doentes com problemas hereditários raros de intolerância à frutose, à galactose, deficiência de lactose ou à malabsorção de glucose-galactose ou insuficiência de sacarase-isomaltase não devem tomar este medicamento. O OSCILLOCOCCINUM é um medicamento não sujeito a receita médica e não comparticipado. Consulte o folheto informativo e a embalagem deste medicamento, antes de o utilizar. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico. Para mais informações deverá contactar o titular da autorização de introdução no mercado. AIM – Registo nº 5112834 (Embalagem de 6 unidades) AIM – Registo nº 5495205 (Embalagem de 30 unidades).

MKT.CO.OUT15

[texto] **Teresa Martins** [fotografia] **Fotolia**

toca a mexer!

Agora que as aulas já arrancaram, é preciso encontrar tempo para pousar os livros e pôr os músculos a trabalhar. Os resultados podem ser surpreendentes… até nas notas.

As crianças portuguesas passam, em média, cinco horas sentadas à secretária na escola. Os recreios são poucos e curtos e, muitas vezes, chegam a casa e continuam a fazer atividades pouco ou nada ativas: sentam-se em frente à televisão ou ao computador e ali ficam, sossegadas e estáticas. Resultado: carecem de uma componente muito importante para o seu crescimento saudável e desenvolvimento adequado. Falta-lhes mexerem-se, saltarem, correrem, esticarem-se, esfolarem os joelhos, suarem. Falta-lhes exercitar os músculos, a coordenação motora, o equilíbrio, a concentração e até os neurónios! Porque não é só a saúde física que está em causa: é sabido que os alunos que fazem exercício físico têm melhores resultados escolares. Esta é a conclusão de um estudo realizado por investigadores da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), que envolveu três mil alunos ao longo de cinco anos.

Luís Bettencourt Sardinha, diretor do Laboratório Exercício e Saúde, da FMH, e coordenador do estudo, confirma que "a variação do dispêndio energético pode influenciar algumas estruturas cerebrais e respetivas funcionalidades com impacto nas funções executivas e no rendimento escolar das crianças". A investigação que coordenou sugere exatamente isso: "A aptidão aeróbia e o excesso ponderal estão associados de forma independente e conjugada com o rendimento escolar das crianças portuguesas". Numa altura em que tanto se valoriza e ambiciona o sucesso escolar, valerá a pena investir tempo (mais até do que recursos) num aspeto tão simples, mas tão importante como o exercício físico. Correr, jogar à bola, saltar… Numa atividade organizada ou espontânea, o importante é que se mexam com vigor. Pelo menos 60 minutos por dia. Ora é exatamente isto que não está a acontecer na atarefada vida da maioria das crianças portuguesas. Por isso, além de desatentos nas aulas, têm maiores riscos de serem pré-obesos ou obesos.

"O exercício tem um marcado impacto na saúde cardíaca e vascular, em diferentes domínios do metabolismo com impacto, por exemplo, no desenvolvimento ósseo, na redução da resistência à insulina e respetiva

redução da prevalência e incidência da diabetes tipo 2, na melhoria do metabolismo das gorduras e em muitos outros fatores salutogénicos", salienta Luís Bettencourt Sardinha, lembrando que a mudança de comportamento, nomeadamente através de "iniciativas individuais que viabilizam o aumento do dispêndio energético, podem influenciar as dimensões fisiológicas e psicológicas determinantes no crescimento e no desenvolvimento das crianças".

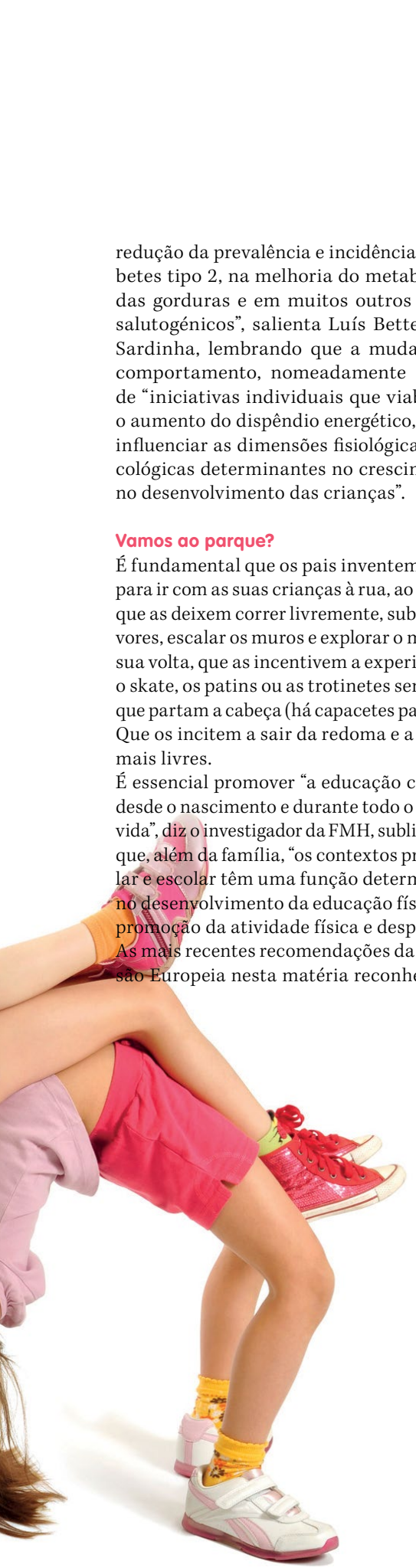
Vamos ao parque?

É fundamental que os pais inventem tempo para ir com as suas crianças à rua, ao parque, que as deixem correr livremente, subir às árvores, escalar os muros e explorar o mundo à sua volta, que as incentivem a experimentar o skate, os patins ou as trotinetes sem medo que partam a cabeça (há capacetes para isso). Que os incitem a sair da redoma e a crescer mais livres.

É essencial promover "a educação corporal desde o nascimento e durante todo o ciclo de vida", diz o investigador da FMH, sublinhando que, além da família, "os contextos pré-escolar e escolar têm uma função determinante no desenvolvimento da educação física e da promoção da atividade física e desporto".

As mais recentes recomendações da Comissão Europeia nesta matéria reconhecem "a função determinante da Educação Física para o desenvolvimento da literacia corporal no âmbito dos atributos físicos, neuromotores, psicológicos e sociais". De uma forma mais explícita, adianta Luís Bettencourt Sardinha, "a décima recomendação sugere que sejam disponibilizadas às crianças europeias pelo menos cinco horas semanais de Educação Física formal". Para este especialista, tra-se de um "reconhecimento importante identificando o valor desta disciplina para o desenvolvimento das crianças e para a preparação da formação desportiva". E nesta área, Portugal está "bem preparado para o cumprimento desta recomendação, já que possui no sistema educativo professores com formação específica, bem treinados e qualificados para o ensino da Educação Física". Falta "apenas" alterar calendários e colocar em prática estas recomendações. O que poderá não ser assim tão simples, tendo em conta que a carga horária escolar é cada vez mais pesada. E isso reflete-se na progressiva redução dos recreios, um espaço que o também investigador da FMH Carlos Neto considera "absolutamente fundamental" para a saúde mental e física da criança. "O recreio escolar é o último reduto que a criança tem durante a semana para brincar livremente", afirmou recentemente ao Observador, lembrando que existe entre as nossas crianças um "analfabetismo motor" preocupante. "É um problema que deve preocupar toda a sociedade", concorda Luís Bettencourt Sardinha, acrescentando que "o maior desenvolvimento intelectual e conhecimento das novas gerações de crianças pode ainda ser mais otimizado com a manutenção e desenvolvimento de muitas das competências motoras naturais das crianças". O exercício deve, por isso, "ser encarado como insubstituível para um apropriado crescimento e desenvolvimento humano". Assim, se já acabou de ler este texto, não perca mais tempo: está na hora de pôr os seus filhos a mexer! P&f

A Comissão Europeia sugere que sejam disponibilizadas às crianças pelo menos cinco horas semanais de Educação Física formal



60 minutos
Pelo menos, por dia! Numa atividade organizada ou espontânea, o importante é que se mexam com vigor

[texto] **Ana Sofia Rodrigues** [imagem] **Fotolia**

Guia das atividades extracurriculares

Com o início do novo ano letivo, muitos pais estão agora a decidir em que atividades irão inscrever os seus filhos. Uma escolha nada fácil, para a qual procuramos dar-lhe algumas pistas.

Sim ou não?

Sim! São vastos os benefícios referidos em vários estudos nacionais e internacionais. As atividades extracurriculares permitem uma diversificação da experiência da criança, uma melhor perceção dos seus gostos e capacidades, favorecendo o conhecimento de si, das suas capacidades e limites. Contribuem ativamente para o desenvolvimento do seu autoconceito e autoestima, com uma grande vantagem: não são impostas por um currículo ou sistema educativo. Como tal, são tendencialmente mais adaptadas e adequadas às características da criança e ao contexto familiar. A psicóloga clínica Tânia Cardoso salienta outras vantagens: "Nessas atividades, a criança é muitas vezes desafiada a estabelecer objetivos pessoais e de grupo, organizar estratégias, é convidada ao treino, à dedicação, à disciplina, é confrontada com as conquistas, o elogio e também com as falhas, com a necessidade de aperfeiçoar, se dedicar mais, de manter um compromisso, de sentir que faz a diferença". E conclui: "Nas atividades extracurriculares estamos a expandir as possibilidades das nossas crianças serem felizes, de se conhecerem a si próprias, de se desafiarem e enriquecerem, num contexto que parte de uma escolha. Tem por isto um potencial enorme e são muito importantes no desenvolvimento da criança".

A criança deve participar na escolha?

Sim. É meio caminho andado para ser uma escolha feliz e para se tornar num motivo de

Experiências

As férias são momentos fantásticos para a criança experimentar atividades que depois pode desenvolver durante o ano letivo. Num curto espaço de tempo, a criança tem acesso a diferentes modalidades, o que ajuda a diminuir o "ela não sabe do que gosta" ou "anda sempre a saltitar de atividade". Os pais devem procurar informação, falar com outros pais e estar atentos

Fazem bem a quê?

Atividades desportivas: estimulam o desenvolvimento físico e um crescimento saudável, previnem problemas de saúde, estimulam hábitos de vida saudável, aliviam stresse e ansiedade, auxiliam em quadros depressivos, desenvolvem competências motoras específicas, criam relações sociais, estimulam a partilha e o espírito de equipa, desenvolvem a capacidade de planeamento e antecipação de tarefas, bem como a aprendizagem de regras, normas e valores associados;

Atividades artísticas: estimulam competências emocionais e sociais, desenvolvem competências motoras específicas e a motricidade fina, criam relações sociais, estimulam criatividade, expressão e compreensão emocional, sensibilidade, flexibilidade de pensamento, capacidade de abstração e desenvolvem os sentidos;

Atividades musicais: as mesmas que as artísticas, de uma forma geral, acrescentando um aumento da capacidade de concentração/atenção, implicando o envolvimento de todo o cérebro, estimulam a comunicação entre os dois hemisférios, desenvolvem raciocínios mais rápidos e criativos, desenvolvem a capacidade de planeamento e antecipação de tarefas e treino de memória;

Línguas estrangeiras: oferecem inúmeras vantagens a nível escolar e profissional (a médio/longo prazo), estimulam a aprendizagem e contacto com culturas diferentes (desenvolvendo, neste caso, igualmente competências sociais), proporcionam flexibilidade mental, conhecimento geral e treino de memória.

Fonte: Vera Lisa Barroso, psicóloga clínica na Oficina de Psicologia

Vera Lisa Barroso
"É muito importante que os pais saibam acompanhar o ritmo e a capacidade do seu filho na hora de o inscrever em várias atividades, caso contrário, torna-se muito mais penoso do que vantajoso"

satisfação pessoal. As atividades extracurriculares devem partir de algo que realmente interessa à criança. "A criança tem de ter prazer imediato na atividade que irá praticar", defende Helena Santa-Clara, Professora Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. E acrescenta: "A criança normalmente tem razão e intuitivamente sabe escolher o que é bom para ela". O ponto de partida deverá ser, assim, o perfil da criança, os seus interesses e características. Mas a escolha deve ser ponderada tendo em conta o contexto familiar. "De entre um leque de atividades que sejam do agrado do filho, cabe aos pais decidir, para que seja funcional para a família, por um lado, e que se enquadre nos valores e dinâmica familiar, por outro", alerta Tânia Cardoso. "As atividades extracurriculares implicam um investimento familiar, ao nível económico e de tempo, e por isso devem ser avaliadas em termos de custo/benefício, usando uma boa dose de criatividade e os recursos disponíveis. É preciso alguma 'ginástica' que, muitas vezes, não significa quilómetros de estrada e horas no trânsito, mas uma boa rede social e flexibilidade para criar soluções".

Em quantas atividades se deve inscrever?

É difícil estabelecer-se uma regra. O equilíbrio varia de criança para criança. "E é muito importante que os pais saibam acompanhar o ritmo e a capacidade do seu filho na hora de o inscrever em várias atividades, caso contrário, torna-se muito mais penoso do que vantajoso", avisa Vera Lisa Barroso, psicóloga clínica na Oficina de Psicologia. "O número de atividades está dependente das características de personalidade, da capacidade de gestão pessoal de tempo, do interesse e valor das atividades para a criança. Já vi crianças integrarem muitíssimo bem muitas atividades diferentes e outras da mesma idade desesperarem com duas!"

Uma coisa é certa, esta vertente da vida das crianças é muito importante, mas é preciso que coexista harmoniosamente com as outras. "Faz parte de um bolo, juntamente com tempo para estudar, para fazer os trabalhos de casa, estar com a família, com os amigos, para brincar livremente, para descansar (e dormir!!) e para 'não fazer nada', ou melhor, 'não ter nada marcado para fazer'!", resume Tânia Cardoso.

Na escola ou fora dela?

"A diversidade de ambientes e de grupos de amigos, a riqueza de relações traz experiências diferentes e forma uma mente mais aberta, pelo que escolher uma atividade noutro local diferente da escola seria o ideal", responde Helena Santa-Clara. Nem sempre a logística é fácil, mas as vantagens de mudança de ambiente são compensadoras: "Praticar atividades extracurriculares no bairro ou localidade onde se vive, proporciona uma forte componente social e de sentido de pertença a uma comunidade, ajudando a criança a estreitar laços", considera a psicóloga Tânia Cardoso. "Acrescenta um novo grupo identitário à criança ou cria variantes no grupo da escola. E também é verdade que se a criança tem dificuldades de integração e socialização na escola, ou de

Como escolher

A psicóloga Tânia Cardoso destaca alguns aspetos importantes:
A criança gostar e manifestar interesse e a atividade estar de acordo com as suas características e com os valores da família. Nem sempre se acerta à primeira. Pode ser necessário experimentar, perceber que afinal não corresponde ao esperado, mudar.
Ponderar custo/benefício, entre os recursos que é necessário mobilizar (económicos, tempo, impacto na rotina familiar) e as vantagens (ganhos que a criança em particular e a família em geral retiram da prática da atividade).
Ter em conta se amigos/colegas/irmãos/primos frequentam a atividade. Há casos em que isso é benéfico, noutros não. Pode trazer benefícios em termos funcionais (os adultos organizam-se entre si para levar/trazer, diminuindo o esforço despendido por cada família) e em termos da integração (para alguma crianças é mais fácil, e muito mais divertido partilharem a atividade com pessoas que conhecem, outras têm necessidade de se integrar em grupos novos, diferentes do grupo escolar).
A atividade ser complementar à oferta da escola, permitindo a diversificação de experiências.
A escolha respeitar o tempo para estudar, estar com a família, com os amigos, para brincar livremente, para descansar e para "não fazer nada", ou melhor, "não ter nada marcado para fazer"!

marcado insucesso escolar, tem mais uma oportunidade fora do contexto escolar de se sentir bem, de fazer coisas que gosta, de se desenvolver sem a pressão da escola, e num novo contexto social".

A partir de que idade?

Algumas atividades, se bem introduzidas, podem ser feitas desde muito cedo. É o caso da natação. "A aprendizagem do nado deveria ser obrigatória!", defende Helena Santa-Clara. Aos dois meses, os bebés já podem fazer Babyoga, há oferta de Música para Bebés a partir dos três meses e, desde que já saibam andar, podem praticar as aulas de Baby Gym e de Dança para Bebés... "Infelizmente, ao longo do país, a oferta até aos três anos continua a ser muito pouca", reconhece Rita Guerreiro, professora de Baby Gym há cerca de 15 anos. E explica: "O grande objetivo das aulas é o estar em família e proporcionar a filhos e pais um tempo de bem-estar em conjunto. E os mais pequenos aproveitam de uma maneira completamente diferente. Se tivermos 20 crianças com dois anos não os vamos pôr a subir os espaldares sozinhos, mas se cada uma estiver com um adulto é possível aventurarem-se".
A partir dos três/quatro anos, a oferta cresce exponencialmente, desde desportos de grupo, artes marciais, vários tipos de ginástica, música, artes plásticas, línguas estrangeiras... "Hoje em dia, as chamadas 'escolinhas' de desportos proporcionam soluções muito giras a partir dessas idades, o que era impensável há uns anos atrás. Os equipamentos estão feitos à medida e os formadores sabem trabalhar com crianças. Têm já uma solicitação de aptidão física, de padrões motores, de algumas movimentações interessantes que depois vão ser aplicadas nos jogos e que, se bem utilizadas, são excelentes opções para passar o tempo. Desde que os espaços invistam em ter os contextos adequados às diferentes idades, quase todas as modalidades podem ser praticadas desde muito cedo, sem ser considerada estimulação precoce", reconhece Helena Santa-Clara. No entanto, até aos cinco anos, esta especialista defende que o melhor local para atividades extracurriculares é... o jardim. "É um património de motricidade, de interações sociais, de brincadeiras livres excelente. Se os pais tiverem disponibilidade, levem-nos a um bom jardim, com boas estruturas, onde estejam mais crianças". Se optarem por uma atividade organizada, é perentória em alertar: "Investiguem qual a formação das pessoas que vão estar com os vossos filhos. Podem estar creditados para a modalidade, ser excelentes técnicos mas não estarem preparados para trabalhar com os mais pequenos. Não basta gostar de crianças e ser simpático!" P&f

Tânia Cardoso
"De entre um leque de atividades que sejam do agrado da criança, cabe aos pais decidir, para que seja funcional para a família e para que se enquadre nos valores e dinâmica familiar"

É muito importante que os pais confirmem se os técnicos têm formação para trabalhar com os mais pequenos

Enrique
Pinto-Coelho
[jornalista]

O paraíso está ao virar da esquina

"Vai tentar comer EXCLUSIVAMENTE batatas fritas e gelados, e por isso agradeço que o metas na linha. Também vai tentar jogar no computador a toda a hora (...) mas atenção porque é insaciável"

No outro dia perguntei a uma das minhas irmãs se podia ficar com o meu filho de "quase cinco anos" um fim-de-semana. Nunca antes o fizera, porque felizmente o Gui é bem-vindo em muitas casas, e também porque a minha irmã é mãe de três crianças e endossar-lhe mais uma, parecendo que não, é uma forma de aumentar a entropia.

A minha irmã mora no estrangeiro, mas vem passar férias por estas bandas. Nos últimos verões e natáis, acumulei montes de fotografias que mostram o Gui no meio dos "primos do cabelo amarelo" – ou seja, a minha irmã conhece-o perfeitamente. Ainda assim, pediu-me uma lista de coisas a ter em conta em relação aos horários, a alimentação e contingências várias do sobrinho. O que segue é uma adaptação do "manual de instruções" que lhe enviei depois de agradecer a disponibilidade e dar instruções detalhadas sobre os medicamentos que tinha de tomar: "O Gui devora quase tudo e já se deixou de esquisitices com o tomate, o queijo e o fiambre. Contudo, se ninguém o evitar, vai tentar comer EXCLUSIVAMENTE batatas fritas e gelados, e por isso agradeço que o metas na linha. Também vai tentar jogar no computador a toda a hora, e não me importo que o faça diariamente alguns minutos. Mas atenção porque é insaciável. Se os primos tiverem paciência e quiserem ensinar-lhe algum jogo fácil, ótimo. Se não, paciência [os primos são mais crescidos, a mais nova tem o dobro da idade do Gui].

No verão, costuma adormecer por volta das dez ou dez e meia (se for para a cama um pouco antes, ou depois, não tem mal). A sesta depois do almoço faz-lhe bem, mas se não puder ser não te preocupes. Ficará menos bem disposto e terá muito sono a seguir ao jantar.

Pouco mais. É um bocado bruto, adora brincar e jogar à bola e cai com alguma frequência, porque não para de correr e saltar sem olhar para o chão. Imagino que nisto, como em quase tudo, não é muito diferente dos outros rapazes... É doce e carinhoso, dá muitos beijinhos e adora os primos."

O tempo passou, tudo correu às mil maravilhas e a minha irmã voltou para a Itália. Alguns dias mais tarde, escreveu uma carta que passo a resumir: "O Gui partiu e ficámos todos com pena! É muito querido e portou-se lindamente. De vez em quando ficava um pouco zangado, mas com paciência e jeitinho faz tudo. Coitado, não gosta de receber ordens de toda a gente. E tem razão! Tem um sorriso muito meigo e dá uns abraços maravilhosos. Comeu tudo, tomou banho na piscina (menos do que teria gostado), na banheira (um tanto aborrecido) e adormeceu muito bem as duas noites. Vê-se que é muito esperto e que está muito atento. Reparei também que regista tudo o que ouve e mais tarde relembra-nos o que dissemos nas alturas mais inesperadas. Disse-lhe que gostaria que viesse visitar-nos a Milão algum dia, para que conheça a nossa casa e a escola dos primos".

Apesar de muito positivas, as notas não me tinham preparado para o Guilherme que encontrei depois de uma curta ausência: menos caprichoso, super bem disposto e – mais importante e surpreendente ainda – dotado de uma inusitada paciência para ouvir, aprender e até obedecer. Há exatamente um ano, atravessou a fase mais difícil e birrenta. Assim sendo afirmo, perante todos os pais do mundo: não vale a pena desesperar, o paraíso está ao virar da esquina. P&f

Mover-se torna-o feliz. Até mesmo nas manhãs de segunda-feira.

Coca-Cola, Dynamic Ribbon e Iconic Trinity são marcas registadas da The Coca-Cola Company.

Movimento é Felicidade

Calorias que entram e calorias que saem - ambas contam para um peso saudável.

[texto] **Paulo Oom** [ilustração] **Ana Afonso**

piolhos

Incomodam crianças de todas as idades e condições socioeconómicas. Saiba como acabar com eles.

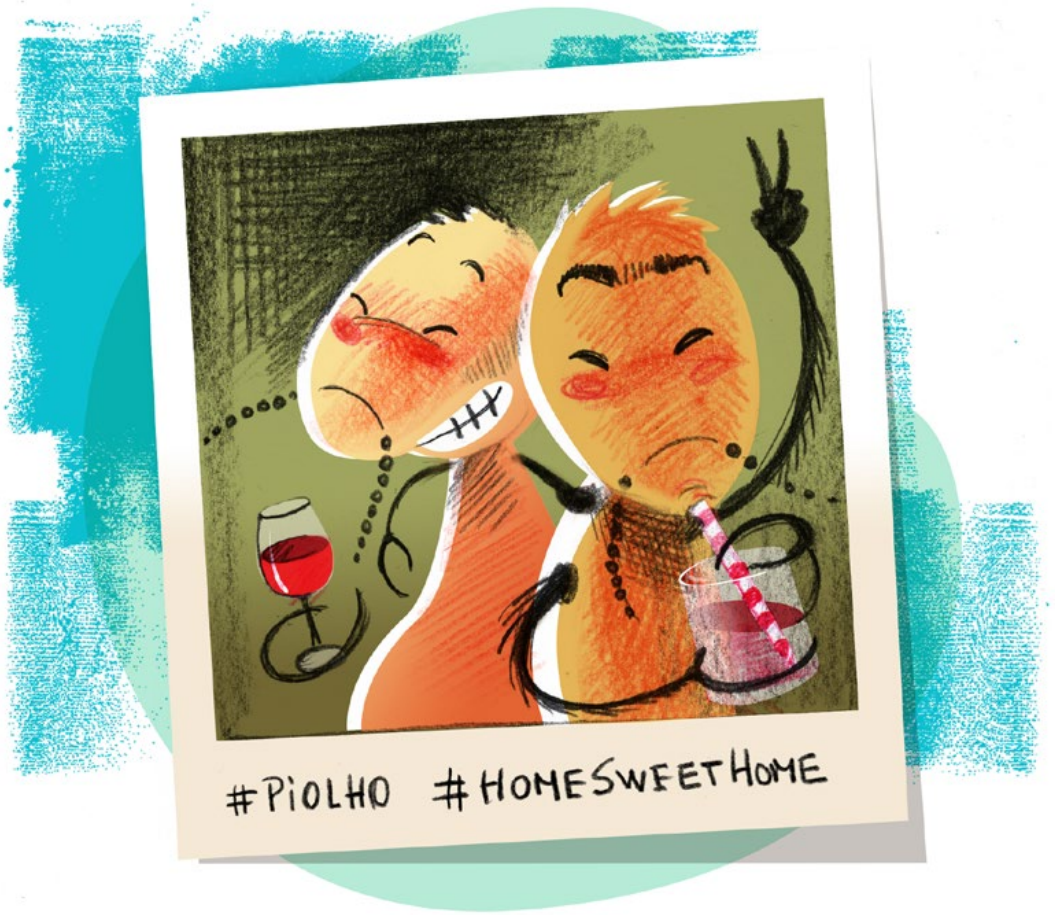
Ter piolhos (o termo médico é Pediculose) é uma situação muito comum provocada pela infestação do cabelo e couro cabeludo por um tipo de piolho muito específico chamado *Pediculus humanus capitis*. É uma situação que ocorre em todo o mundo e que afeta crianças de todas as idades e condições socioeconómicas. Na verdade, a única doença mais frequente que a pediculose é o resfriado comum (a vulgar constipação). Em traços gerais, habitualmente num infantário uma em cada quatro crianças apresenta piolhos na sua cabeça. Algumas crianças parecem mais suscetíveis do que outras, o que está provavelmente relacionado com o tipo de cabelo. No entanto, e ao contrário do que muitos pais julgam, não está provado que os cabelos mais compridos tenham maior probabilidade de ter piolhos.

Como se transmite

A forma mais frequente de transmissão dos piolhos é através do contacto direto com a cabeça de uma pessoa infestada. No entanto, o piolho pode também ser transmitido através de alguns objetos como pentes, escovas, secadores de cabelo, toalhas, fitas para a cabeça, chapéus ou headphones. A sobrevivência do piolho quando está longe da cabeça humana é limitada, pelo que habitualmente não sobrevivem mais do que algumas horas quando estão naqueles objetos.

A vida vista por um piolho

Um piolho é um parasita com cerca de três-quatro milímetros de comprimento. A fêmea é um pouco mais longa do que o macho. Ambos



os sexos estão equipados com peças bucais adaptadas para a sua alimentação e as pernas adaptadas para conseguir agarrar bem os cabelos. O tempo de vida do piolho fêmea é de cerca de um mês, período durante o qual ela põe sete a dez ovos por dia, junto à raiz do pêlo. Isto significa que uma fêmea, durante o seu período de vida, pode colocar na cabeça da criança entre 200 a 300 ovos. Estes ovos, a que habitualmente chamamos "lêndeas", demoram cerca de oito dias a amadurecem até darem origem a um novo piolho. Os piolhos adultos podem sobreviver até 55 horas sem estarem em contacto com um humano, mas é pouco provável que consigam sobreviver mais do que algumas horas fora do contacto com o couro cabeludo. Ao contrário do que muitos pais pensam, os piolhos não saltam nem voam. Precisam mesmo do contacto direto para passarem de uma criança para outra.

O quadro clínico

Felizmente, na maioria das vezes a criança não manifesta qualquer alteração e os piolhos são descobertos acidentalmente. Quando existem queixas, a comichão é sempre o primeiro sintoma a aparecer. Esta aparece porque a criança é alérgica à saliva do piolho, que se espalha pela cabeça enquanto o piolho se alimenta. Às vezes, como resultado de tanto se coçar, a criança pode ter pequenas feridas na cabeça que podem infetar e dar origem a uma infeção do couro cabeludo, que necessita de ser tratada com antibióticos. Só nesta última situação é que a criança pode apresentar febre, pois a infestação por piolhos, só por si, nunca dá febre.

Como se faz o diagnóstico

Para este diagnóstico o pediatra não é habitualmente necessário. Basta uma inspeção cuidadosa dos pais e os culpados (piolhos) ou os seus ovos (lêndeas) sempre aparecem. Na dúvida, tudo o que há a fazer é pentear a criança com um pente muito fino, capaz de arrastar alguns piolhos e lêndeas, que são facilmente visualizados. Geralmente pentear um cabelo húmido dá melhores resultados do que um cabelo seco, e o melhor é mesmo, antes de pentear, usar amaciador enquanto se molha a cabeça. É importante fazer um pentear sistemático, passando por todas as zonas da cabeça pelo menos duas vezes (isto pode ser complicado em meninas com cabelos muito compridos). As lêndeas são habitualmente mais fáceis de visualizar que os piolhos, mas quando existem apenas lêndeas, isso não significa que exista

Parasita incomodativo
Os piolhos transmitem-se através do contacto direto com a cabeça de uma pessoa infestada. Mas também através de alguns objetos como pentes, toalhas e chapéus. Ao contrário do que se possa pensar, os piolhos não saltam nem voam

Entre tratamentos, deve ser aplicado um pente fino todos os dias. Esta é uma das medidas mais eficazes para resolver o problema

Em resumo

Os piolhos são um problema frequente, mas felizmente com solução.
Muitas vezes a criança não se queixa de nada, mas pode ter muita comichão.
O diagnóstico é fácil de fazer em casa. Na dúvida, um pente fino num cabelo molhado com amaciador tira qualquer dúvida.
O tratamento pode ser realizado com o recurso a produtos com ou sem inseticida e pode ser necessário alternar entre eles.
A criança não precisa ser excluída da escola.

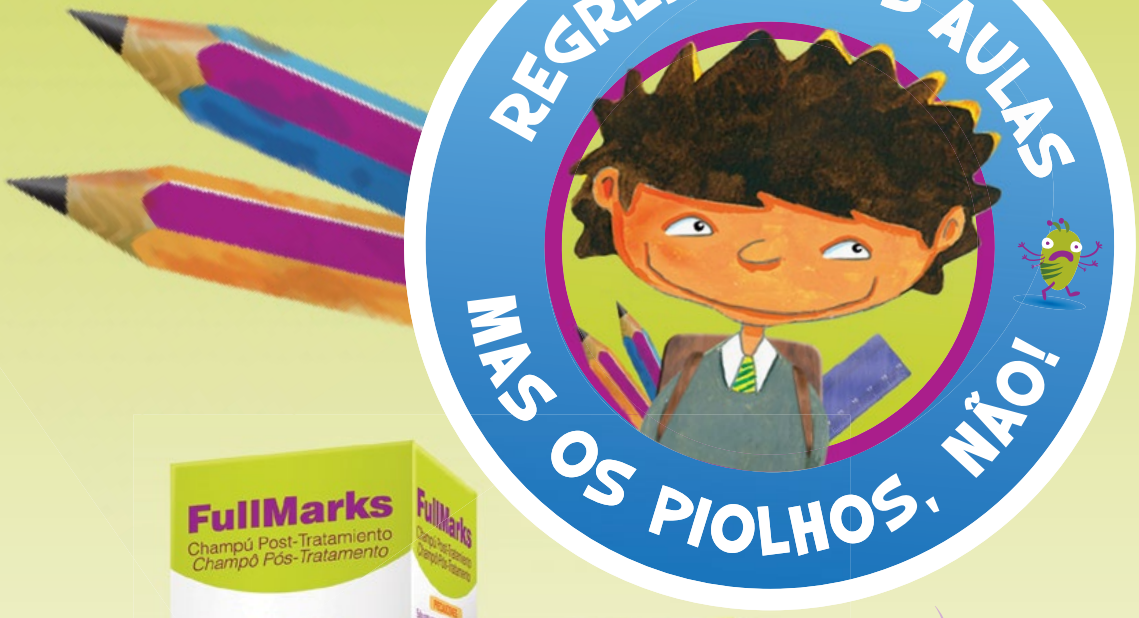
uma infestação ativa, pois as lêndeas podem persistir no cabelo, já mortas, por muitos meses após um tratamento anterior.

O tratamento

O tratamento passa por utilizar um produto que seja capaz de matar o piolho e por medidas que impeçam a contaminação por piolhos vivos entretanto "escondidos" em outros locais. Devem ser sempre tratadas todas as crianças que estão em contacto direto e frequente com aquela que tem os piolhos (nomeadamente os irmãos), pois caso contrário o resultado será de curta duração. É também muito importante desinfestar qualquer objeto que possa ter sido contaminado, com destaque para os pentes, escovas e chapéus. O tratamento deve ser repetido ao fim de sete dias, para matar alguns piolhos que possam ter nascido entretanto. A roupa do corpo e da cama deve ser lavada com água quente (superior a 60º) e o quarto muito bem aspirado.
Antes de qualquer tratamento é fundamental remover todas as lêndeas e piolhos com um pente muito fino no cabelo depois de bem lavado, e nesta fase do tratamento sem amaciador (pois este é útil para remover os piolhos mas pode diminuir a eficácia dos produtos que vão ser utilizados).
O produto a utilizar deve ser aplicado em todo o couro cabeludo através de uma massagem suave e deixar atuar algum tempo com a cabeça tapada. Os pais devem ler e seguir sempre as instruções do fabricante. É de preferir os solutos aos champôs, pois aqueles são mais eficazes. Deve ser repetido o tratamento ao fim de sete dias para matar todos os piolhos que possam entretanto ter nascido de alguma lêndea que escapou ao tratamento inicial. Durante este período deve ser aplicado um pente fino todos os dias. Esta é uma das medidas mais eficazes para resolver o problema de vez. Os produtos para os piolhos dividem-se em dois grandes grupos: aqueles que têm um inseticida, que matam o piolho diretamente, como um veneno, e aqueles que não contêm inseticida mas que matam os piolhos por asfixia, envolvendo os piolhos completamente e não os deixando respirar (ex: Itax®, Paranix®, Tiox®, Limov®). A eficácia de ambos os produtos (com ou sem inseticida) é semelhante. O insecticida mais utilizado é a permetrina (Nix®, Quitoso®), mas existem outros contendo crotamitona (Eurax®), piperonilo ou benzoato de benzilo. Os produtos com lindano não devem ser utilizados pois podem ser tóxicos para os seres humanos e por isso foram retirados do mercado.
A criança pode também ter necessidade de tomar um antihistamínico, como a hidroxizina, pois estes diminuem a sensação de comichão. Ultimamente têm surgido vários casos de piolhos resistentes a alguns tratamentos com inseticidas, pelo que se a criança é resistente ao tratamento será útil alternar entre produtos com e sem inseticida e variar entre os inseticidas, como forma de ultrapassar este eventual problema. A presença de piolhos ou lêndeas não deve impedir a criança de frequentar a escola. Os pais devem ser avisados e nesse mesmo dia realizar o tratamento, pelo que no dia seguinte a criança pode ir para a escola como habitualmente. P&f

FullMarks

Elimina por desidratacão piolhos e lêndeas



Também disponível:

CHAMPÔ
Pós-tratamento

LOÇÃO
Tratamento

SEM INSETICIDAS

SEM CHEIRO

A SUA FÓRMULA PATENTEADA ELIMINA POR DESIDRATAÇÃO PIOLHOS E LÊNDEAS DE UMA FORMA FÁCIL E EFICAZ

EFICAZ em 10 MINUTOS DE TRATAMENTO

INCLUI PENTE METÁLICO

HEALTH · HYGIENE · HOME

Fullmarks loção Anti-Piolhos e Anti-Lêndeas é um Dispositivo Médico para uso externo. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico. Se experimentar algum tipo de reação de sensibilidade, pare de usar o produto e contacte o seu médico ou farmacêutico. Em caso de contacto com a pele ou os olhos, lavar imediata e abundantemente com água tépida. Manter afastado de qualquer chama ou fontes de calor.

[texto] **Ana Sofia Rodrigues** [fotografia] **Marta Barreiro**

Cláudia Semedo

A atriz descobriu um novo mundo. Avassalador e único.

Pequenas confidências

"Sempre fui uma pessoa muito tranquila e meiga, mas na gravidez fiquei uma peste! Durante os primeiros meses enjoei mesmo muito, ao cúmulo de até o cheiro da pera me incomodar. Fiquei com uma personalidade péssima. Tudo me irritava. Era incontrolável! Tinha momentos em que as minhas hormonas tomavam conta de mim e falavam por elas, com muitos maus modos. Ninguém me avisou que isso me poderia acontecer".

"A meio da gravidez, parti o cóccix a fazer uma peça, em plena estreia... Felizmente, tudo passa e esquece-se rapidamente".

Proteção e liberdade
Um desafio para Cláudia

Companheiras
Adoram estar juntas

Ser mãe tem sido uma aventura?

Cláudia Semedo: Sim. Todos os dias somos confrontados com novos desafios, problemáticas e sensações. É uma aprendizagem muito grande acompanhar um ser humano que se está a formar. Tem sido uma aventura muito emocionante!

A experiência da maternidade tem sido como esperava?

CS: É impossível esperar-se o que a maternidade traz. É um mundo inteiro. É avassalador no quanto nos preenche (enquanto partilha de amor muito intenso), mas também nas dúvidas e medos que implica. Muitas vezes, dou por mim a questionar a forma como me posiciono no mundo, que escolhas faço. Sinto que tenho uma observadora na primeira fila, que está a sorver todos os meus passos e opções.

Como se caracteriza como mãe?

CS: Quero cuidar mas dar espaço ao erro, à falha. Procuro capacitá-la, enquanto ser humano, para que possa fazer as suas escolhas e gosto de ser uma mãe rigorosa, que lhe dá balizas no que faz. Achei que ia ser muito, muito "galinha", mas felizmente estou a conseguir dar-lhe a liberdade de que ela precisa para crescer.

O que recorda com mais saudade da sua gravidez?

CS: A relação com a barriga e sentir que havia uma vida a crescer dentro de mim. Fiz uma barriga gigante e, muitas vezes, ainda hoje levo a mão à barriga com saudades. É uma partilha muito única e profunda. Conversava tanto com ela... sobre tudo!

E o parto? Foi como imaginava?

CS: Não. Imaginava que ia viver um momento "à filme", com as águas a rebentarem no meio da rua, a ter que apanhar um táxi de urgência... Mas não senti nada disso. Acabou por ser muito rápido; à segunda respiração ela nasceu. Nessa primeira noite nem dormi. Fiquei a olhá-la embevecida e a falar muito com ela. No dia seguinte estava exausta, mas fui-me renovando com as visitas e os mimos.

Acha que é parecida com a sua própria mãe?

CS: Trabalho muitas horas e dou por mim, por exemplo, a acordar ainda mais cedo porque acho que a Alice ficará muito melhor com a sopa que eu fiz, com a comida que eu prepararei (risos). Acho que tenho de cuidar de toda a gente e isso herdei da minha mãe. Ela é, sem dúvida, uma inspiração, uma fonte de conhecimento a que recorro sem pudor, constantemente. Pergunto-lhe muitas coisas e peço-lhe muitos conselhos.

Recorda alguns momentos especiais destes quase três anos?

CS: Cada fase traz coisas muito giras. Acho mesmo muito especial acompanhar o adquirir das capacidades de um ser humano. É um percurso bonito e difícil para eles e são deliciosas as pequenas conquistas. Adoro as trapalhices da forma como fala: o "fifante" [elefante], o "rinicóptero" [helicóptero]... E derreto-me quando ela me chama "mamã Claudinha".

Gostaria de ter mais filhos?

CS: Antes de saber o que implica um filho, dizia que queria ter cinco (risos). Agora, se tiver pelo menos mais um, já fico contente. Há partilhas que se têm com os irmãos que nunca se têm com os pais e eu gostava de lhe proporcionar isso.

Se pudesse enviar uma mensagem para si antes de ser mãe, qual seria?

CS: Anda, diverte-te! P&f

Ikea

banho

01

02

03

04

05

06

07

08

09

01 Ikea Doseador de sabonete, 4,99€

02 Ikea Puff de banho, 1,99€

03 Bébé Confort Termómetro, 5,60€

04 Bébé Confort Tapete de banheira, 20,80€

05 Zara Home Pote, 12,99€; doseador, 12,99€; copo, 4,99€

06 Zara Home Tapete, 19,99€

07 Chicco Banheira Cuddle & Bubble, 139€

08 Chicco Toalha de banho, 20,80€

09 Zara Home Chinelos, 9,99€

Ikea

10 **Ikea** Conjunto de cestos com tampas, 3,99€

11 **Zara Home** Tapete, 19,99€

12 **Vertbaudet** Toalha de banho e luva, 15,99€

13 **Zara Home** Toalha de banho, 19,99€

14 **Chicco** Conjunto de higiene menina, 31,95€

15 **Royal Kids Absorba** Roupão de criança, 45,90€

16 **Tuc Tuc** Conjunto escova e pente, 16,65€

17 **Ikea** Tapete, 4,99€

18 **Ikea** Banheira, 5,99€

entrevista **Daniel Siegel**
[texto] **Teresa Martins**

O fim dos castigos

Disciplina não deve ser sinónimo de castigos ou berros. Nem sequer de pausas para "pensar"… Daniel Siegel defende que é preciso repensar conceitos e compreender que a forma como disciplinamos os nossos filhos tem impacto no seu desenvolvimento cerebral.

Daniel Siegel
Autor de vários livros sobre parentalidade e desenvolvimento infantil, Siegel é professor de psiquiatria e especialista em Mindfulness e Neurobiologia Interpessoal

Estabelecer contacto e redirecionar: é este o segredo para uma disciplina sem dramas. Dito assim, parece fácil. Poderá não ser uma estratégia de aplicação imediata e instantânea, mas depois de interiorizada, além de fácil, produz "resultados excelentes". E que resultados são esses? São o sonho de qualquer pai: filhos que cooperam no momento certo (sem birras) e que desenvolvem competências emocionais e sociais a longo prazo, que os vão ajudar a ser "boas pessoas, felizes, bem-sucedidas, generosas, responsáveis e, ainda, autodisciplinadas". "Disciplina sem dramas" é o quarto livro sobre parentalidade de Daniel Siegel, psiquiatra e educador, que explica como é possível "disciplinar de uma forma que garanta o respeito e o carinho, mas que imponha, também, limites bem definidos e consistentes". No fundo, defende, é olhar para a disciplina como uma ferramenta "construtiva e afetuosa", que vai ensinar à criança como "inibir impulsos, gerir sentimentos agressivos e ter em consideração o impacto do seu comportamento nos outros". Com base nos conhecimentos atuais da neurociência, é possível acabar com as zangas em casa!

Este livro pode ser encarado como um desafio lançado aos pais para que, na hora de disciplinar, troquem os castigos pela estimulação de competências emocionais e sociais?

Daniel Siegel – Sim, os pais associam quase sempre a disciplina a castigos. Mas na realidade, disciplina deve ser, acima de tudo, construção de competências e isso consegue-se compreendendo quais são as competências básicas que as crianças necessitam para crescer e prosperar.

Por que são os castigos tão prejudiciais para as crianças?

DS – Quando uma criança é repetidamente castigada, ela pode ficar como que "entorpe-

cida" na relação com os pais e sentir-se distanciada, pode ser mais reativa e viver num estado de conflito permanente ou pode simplesmente sentir-se bloqueada e paralizada. É óbvio que estas reações desencadeadas pelos castigos não são úteis nem benéficas para o seu crescimento. Nem para a formação de competências.

Encarar o mau comportamento como uma oportunidade de aprendizagem é uma visão que pode aliviar a tensão existente entre pais e filhos?

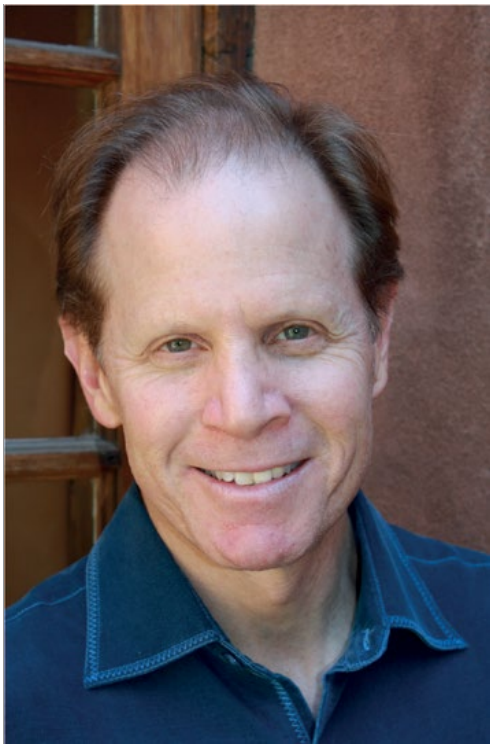
DS – Acredito que ser pai é um dos papéis mais desafiantes que temos na vida e que olhar para as oportunidades de forma positiva, em vez de as sentirmos como um fardo, pode ajudar bastante. Abraçar esta visão é uma forma de fazer a mudança. É este o feedback que temos de muitos pais. Por isso, sim, sem dúvida, é preferível ser um pai-professor do que um pai-guarda-prisional. É um papel muito mais útil e eficaz.

É preferível ser um pai-professor do que um pai-guarda-prisional. É um papel muito mais útil e eficaz na construção de competências

A maneira como disciplinamos os nossos filhos pode ter impacto no seu desenvolvimento cerebral?

DS – A investigação científica nesta questão concreta não é tão clara como na questão do impacto do abuso e da negligência, que são as situações extremas. Mas conhecemos o suficiente para saber que quando tratamos as crianças com dignidade e respeito o desenvolvimento cerebral evolui em direção àquilo a que designamos por "integração", que é a base da resiliência.

Acredita que se os pais estivessem mais alertados para este tipo de impacto olhariam para a disciplina de outra maneira?



Quando tudo parece falhar

Apesar de munidos das melhores intenções e métodos, é natural que, por vezes, a interação disciplinar cause sentimentos confusos e frustração. Daniel Siegel deixa quatro "mensagens de esperança" para enfrentar esses momentos mais difíceis.

– Não existe uma varinha mágica: por vezes não há opção alguma que possamos tomar para "consertar" as coisas quando os nossos filhos estão a passar por um momento difícil. O melhor que podemos fazer é comunicar o nosso amor, estar disponíveis e falar sobre a situação quando eles estiverem preparados. E se der o seu melhor e o seu filho permanecer chateado, isso não faz de si um mau pai.

– Os seus filhos beneficiam, mesmo quando faz uma trapalhada: nenhum de nós é perfeito, especialmente quando é altura de lidar com o comportamento dos nossos filhos. Mesmo nas alturas em que falhamos, é provável que estejamos a fornecer-lhes toda a espécie de experiências valiosas.

– Pode sempre restabelecer a ligação: não existe forma de evitar, por completo, conflitos com os nossos filhos. As ruturas acontecem e não há forma de as evitar. Mas é importante repará-las o mais rápido possível.

– Nunca é demasiado tarde para fazer uma mudança positiva: a neuroplasticidade mostra-nos que o cérebro é incrivelmente maleável e que se vai adaptando ao longo de uma vida. Pode mudar a forma como disciplina em qualquer idade – sua ou do seu filho.

Conseguimos alcançar resultados a curto e a longo prazo: os nossos filhos cooperam no imediato e ao mesmo tempo desenvolvem competências e aprendem a ser resilientes

Perceber o cérebro
O quarto livro sobre parentalidade do autor baseia-se nos conhecimentos mais recentes de neurobiologia

DS – Sim, é por isso que os quatro livros sobre parentalidade que escrevi ou de que sou coautor trazem a ciência e a investigação científica para o mundo da parentalidade.

Explique-nos o conceito de integração de que fala no livro.

DS – Integração é ligação funcional entre as diferentes partes do cérebro. Quando existe integração, as crianças conseguem usar as diferentes partes do cérebro de forma equilibrada e coordenada, porque existe uma relação funcional entre elas. Esta é a origem da abordagem da "Totalidade do Cérebro", que abordo no livro. Integração, na área em que trabalho (Neurobiologia Interpessoal) é a base da saúde.

Esta estratégia tem efeitos a curto e a longo prazo?

DS – Sim, quando a estratégia da "Totalidade do Cérebro" é encarada e posta em prática de forma significativa na abordagem aos nossos filhos, os resultados podem ser excelentes tanto a curto prazo (na cooperação imediata), como a longo prazo (no desenvolvimento de competências e resiliência). A construção de competências é o nosso objetivo e o nosso método, logo os efeitos imediatos e prolongados crescem lado a lado.

A estratégia de disciplina que propõe – estabelecer uma ligação emocional com a criança e redirecionar o seu comportamento – exige tempo e disponibilidade...

DS – Uma nova competência leva sempre o seu tempo a ser dominada, certamente. Mas a partir do momento em que um pai a domine já não exige qualquer esforço extra, uma vez que se torna na forma natural de se relacionar com os seus filhos. É esta a beleza desta abordagem: dá poder aos pais. Torna os pais mais eficientes e ao mesmo tempo mais agradáveis. E isso é algo que vale a pena tentar criar! P&f

FÁBRICA DE ÓCULOS

VISITE-NOS

Av. Bons Amigos Nº 38A Cacém Telf: 219 180 122

CONSULTA DE OFTALMOLOGIA PEDIÁTRICA 45€

MÃÃÃÃÃEEEEEE!!!!!!

JÁ ABRIU UMA ÓPTICA SÓ PARA CRIANÇAS

RASTREIOS GRATUITOS SEM MARCAÇÃO DE SEGUNDA A SÁBADO

ÓPTICA PARA CRIANÇAS

LENTES 79€*

*ORGÂNICAS ANTI-RISCO E ANTI-REFLEXO ATÉ 3 DIOPTRIAS DE ESFERA E 2 ASTIGMATISMO

MARCA SOLA

GRÁTIS 1 ARMAÇÃO

MAIS DE 3000 ARMAÇÕES À SUA ESCOLHA

na marca sunoptic na compra das lentes / Campanha válida de 01-01-2015 a 31-12-2016

VALE 9€ na apresentação deste folheto

ÓCULOS A PREÇO DE FÁBRICA

SÓ EXISTE NO CACÉM

TRAGA O SEU FILHO À FÁBRICA DE ÓCULOS

E RECEBA DE OFERTA

UNS ÓCULOS DE SOL PARA CRIANÇA

*Escolha os óculos para o seu filho na área de Ofertas

CAMPANHA LIMITADA AO STOCK EXISTENTE VALIDA COM A APRESENTAÇÃO DO FOLHETO NA NOSSA LOJA ATÉ 31/12/15

TOTALMENTE GRATUITO

ÓPTICA DE CRIANÇA

PINTURAS FACIAIS TODOS OS SÁBADOS

Av. dos Bons Amigos, nº38 - A CACÉM (Perto da estação de comboio do Cacém)
Horário: 2ª Feira a Sábado, das 10h às 13h e das 14h30 às 19h30

Tel: 219 180 122
www.fabricadeoculos.pt

Agenda 2016 Pais&filhos

com a próxima edição

POR APENAS 1 € CADA

AGENDAS EXCLUSIVAS **Pais&filhos** 2016,
COM ILUSTRAÇÕES DE DANUTA WOJCIECHOWSKA

motor press lisboa

exponha-nos as suas questões

CONSULTÓRIO

paisefilhos@motorpress.pt

"TENHO TANTA FOME!"

Regras para manter a linha na gravidez

[saiba mais na página 68]

68 Gravidez&parto **COMER COM EQUILÍBRIO** Várias refeições e alimentos saudáveis. *69* Pediatria **BCG E TUBERCULOSE** Para que serve a vacina. *70* Psicologia **CONVIVER COM A DIFERENÇA** Mais difícil para as crianças ou para os pais? *72* Pedagogia **APRENDER COM OS ERROS** É preciso falhar para evoluir. *74* Psicomotricidade **DIFICULDADES NA ESCRITA** É preciso estar atento. *76* Saúde oral **PRIMEIRA ESCOVA** Como escolher.

Tem alguma dúvida? Escreva-nos para "Revista Pais &filhos, Rua Policarpo Anjos, nº 4, 1495-742 Cruz Quebrada/Dafundo" ou mande-nos um email para paisefilhos@motorpress.pt- Os nossos especialistas respondem.

Gravidez & parto
[Marcela Forjaz]

[ginecologista e obstetra - forjaz.marcela@gmail.com]

DEPOIS DAS FÉRIAS, COMER COM EQUILÍBRIO

As férias já lá vão, e com elas se foram também as bolas de Berlim e os gelados... É hora de voltar a andar na linha!

Haverá necessidade de comer por dois? Ou, pelo contrário, ter-se-á de "censurar" tudo o que coloca num prato? Na gravidez há que haver disciplina, mas com espaço para alguns pequenos desvarios gastronómicos.

As necessidades do bebé não são desculpa para aumentar o aporte de alimentos de uma forma desmedida: na verdade, as suas necessidades calóricas aumentam em pouco mais de 200 calorias/dia. A regra de ouro é "dividir para reinar". Divida as refeições que fazia antes de estar grávida, introduza alimentos que considera saudáveis em substituição de outros que o seu bom senso lhe diz que são desapropriados, e as tais calorias que tem de ingerir a mais correspondem a um pequeno lanche. Como fazer isto com facilidade? Simples: substitua uns cereais comuns, de manhã, por integrais. Estes melhoram o trânsito intestinal, saciam mais e são ricos em vitaminas e minerais. Se comia pão, passe a comer meio pão... escuro. A outra metade será encaixada num lanche ao longo do dia. Assim, a meio da manhã um lanche leve será aceite com prazer mas sem uma fome descontrolada. A sopa deve estar presente nas duas principais refeições, seguida de um segundo prato que respeite as proporções da pirâmide dos alimentos, e de preferência servido num prato de sobremesa. Habitualmente o que ingerimos às refeições é excessivo e esta é uma altura óptima para habituar o seu estômago a um menor grau de distensão; além disso, a negociação do espaço com o seu bebé leva-a a ficar mais rapidamente enfartada, o que é uma boa medida anti-excessos! Não deve ingerir mais do que duas peças de fruta por dia e nunca na sequência das principais refeições. Cerca de duas horas após o almoço já pode comer a peça de fruta mas não isolada: deve juntar algo de absorção mais lenta, como uma tosta ou uma ou duas bolachas Maria. Mais tarde pode fazer um lanche mais convencional, e depois do jantar ainda terá lugar uma pequena refeição, ao deitar. Passará o dia sem fome e oferecendo ao seu bebé alimentos saudáveis!

Sabia que...

Embora evitável, a deficiência em iodo é a maior causa de deficit cognitivo na infância (OMS), e estima-se que 285 milhões de crianças em idade escolar tem uma ingestão insuficiente de iodo (e dois biliões de indivíduos no mundo)

CUIDAR da pele

Apesar dos protetores solares, a pele da grávida pigmenta com muita facilidade, pois está aumentada a produção da melanina, o pigmento que dá cor à pele. Após as férias, em que exibiu orgulhosamente a sua barriguinha, é altura de verificar se, para além de adquirir um tom bronzeado, e de ter ficado com a "linha negra" que divide a barriga ao meio ainda mais escura, recebeu como "brinde" umas manchas incómodas na face, o conhecido cloasma ou melasma gravídico (pano). Esta situação poderá desaparecer espontaneamente ou poderá recorrer, após o parto, a tratamentos dermatológicos (como peeling ou laser, se muito marcado); pode entretanto questionar o seu obstetra sobre cremes que possa utilizar ainda durante a gravidez. Melhor do que tudo isso, usar protetores solares de índice elevado, utilizar chapéu... e expor-se ao sol apenas no horário recomendado pelos dermatologistas: início da manhã e final da tarde.

Pediatria
[João Núncio Crispim]
[pediatra - facebook.com/joaonunciocrispim]

A BCG E A TUBERCULOSE

Têm sido frequentes as roturas de stock da BCG. Contra o que protege afinal?

A BCG é uma vacina incluída no Programa Nacional de Vacinação. A vacina é constituída por bactérias vivas atenuadas do Mycobacterium bovis, o Bacilo de Calmette Guérin – daí a sigla BCG. Esta vacina não elimina o risco de adquirir infeção pelo Mycobacterium tuberculosis, o bacilo da tuberculose. Para que serve então?

A vacina é administrada pouco após o nascimento, por injeção intradérmica (na camada mais superficial da pele) no braço esquerdo. Algumas semanas após a administração da vacina surge no local uma lesão avermelhada que por vezes liberta uma substância esbranquiçada, que progressivamente desaparece para dar lugar a uma marca que persiste para toda a vida. Numa pequena percentagem de crianças esta reação não se dá, mas a proteção conferida pela vacina mantém-se.

A BCG, especialmente quando administrada em bebés pequenos, confere proteção parcial contra a infeção pelo M. tuberculosis, mas também contra a infeção por outros tipos de micobactérias, entre as quais a lepra e úlcera de buruli. Diminuindo em cerca de 50 a 80 por cento a incidência de tuberculose, o seu impacto é maior na prevenção de formas graves da doença como a meningite tuberculosa e tuberculose disseminada. Antes da existência de terapêutica adequada, a vacina mostrou reduzir em 87 por cento a incidência de morte por tuberculose.

Curiosamente a BCG parece reduzir a mortalidade infantil não atribuível a tuberculose, por motivos ainda não completamente compreendidos, mas provavelmente relacionados com o estímulo inespecífico do sistema imunitário.

Recentemente têm sido frequentes as roturas de stock da BCG em Portugal, sendo que a formulação utilizada em Portugal e na maioria dos países europeus provém de um único laboratório na Dinamarca.

Quando a vacinação é realizada após os dois meses de vida da criança é necessária a realização de prova tuberculínica prévia (ver caixa).

Sabia que...

O bacilo da tuberculose é, após o VIH, o agente infeccioso responsável por mais mortes a nível mundial, 95 por cento em países em vias de desenvolvimento.

A PROVA TUBERCULÍNICA

A prova tuberculínica pretende testar a reatividade do organismo a proteínas extraídas de bacilos da tuberculose. Um teste positivo pode ter significado na investigação de uma suspeita de tuberculose, não distinguindo infeção ativa de infeção latente (inativa). A prova é falível, no entanto, e existem outros exames diagnósticos mais sensíveis para situações duvidosas. O teste não tem interesse para verificar se o indivíduo está ou não imune, e portanto um teste negativo não indica a necessidade de revacinação.

O teste tuberculínico utilizado atualmente é a prova de Mantoux, que consiste na injeção de tuberculina no antebraço e medição do diâmetro da reação decorridas 48 a 72 horas.

Há alguns anos atrás era realizada outra prova tuberculínica, o chamado teste de Moro, em que a tuberculina era aplicada sob um adesivo na pele. A crença popular transformou este teste no famoso "adesivo para ir à praia" – uma bem sucedida (e possivelmente inadvertida) "estratégia" de marketing no rastreio da tuberculose!

Psicologia
[Teresa Paula Marques]

[diretora clínica da Academia da Psicologia da Criança e da Família; www.teresapaulamarques.com]

CONVIVER COM AS DIFERENÇAS

Há uns anos a esta parte, as nossas escolas passaram a integrar crianças com deficiência. Uma questão que tenderá a ser encarada com normalidade, mas que ainda desperta curiosidade.

A palavra de ordem é a integração, portanto o programa escolar é igual para todos, havendo apenas algumas adaptações em termos de método, se se tornar necessário. Por exemplo, uma criança que não tenha um braço não poderá efetuar alguns exercícios de educação física, pelo que o professor vai ter de os substituir por outros.

O objetivo que está na base destas mudanças, prende-se com o estimular da aceitação das diferenças, por parte das outras crianças.

Tratando-se de classes pré-escolares, esta questão tenderá a ser encarada com alguma normalidade, ainda que desperte a curiosidade. Se nos dispusermos a observar um grupo de crianças nesta idade enquanto brincam, veremos que há uma grande aceitação da diferença. No entanto, os estudos mostram que, desde a infância, temos tendência para iniciarmos menos relações sociais com os nossos pares com deficiência.

Possivelmente isso deve-se ao facto de não sabermos muito bem como agir: devemos convidar uma criança cega para ir ao cinema? Uma criança surda sentir-se-á bem numa festa de anos em que todos oiçam normalmente? Estas e outras questões assaltam os pais e vão-se avolumando com o tempo, provocando um afastamento progressivo. Assim, a maior dificuldade, em idade pré-escolar e escolar, prende-se com a atitude dos pais das crianças não deficientes face às crianças deficientes e não entre os mais novos.

São os pais que não conseguem gerir o problema, pelo que muitas vezes, ainda que não o pretendam, acabam por provocar o afastamento e quanto mais visível é a deficiência, mais esta questão se intensifica.

Sabia que...

A campanha **"Ativar a Inclusão"** tem como objetivo ajudar a integrar as crianças com deficiência na nossa sociedade.

EXISTEM DEFICIÊNCIAS QUE DIFICULTAM A INTERAÇÃO?

Quando a deficiência se situa acima da cintura é bastante problemático. Imaginemos uma situação em que a criança sofreu uma queimadura facial grave. É impossível não reparar de imediato e, ao fazê-lo, os adultos não sabem dosear a quantidade de emoção. Se ignorar soará a falso, perguntar pode constranger. Estes são os problemas com que se deparam os mais velhos, contudo a reação de uma criança é imediata e, por isso mesmo, sentida como honesta e não constrangedora. Depois dessa primeira abordagem, se a criança diferente se mostrar simpática e recetiva às brincadeiras, o resto será completamente secundário. O entendimento far-se-á sem problemas alguns. O grupo terá em conta que aquele menino tem as suas limitações e tenderá a adaptar as brincadeiras para que ele se sinta integrado. A solidariedade e a pureza de sentimentos que as crianças possuem acabam por operar verdadeiros milagres.

UNIMER®

www.unimerportugal.com

Nariz Limpinha!

Unimer Aspirador Nasal descongestiona e aspira o excesso de muco, ajudando a prevenir eventuais infecções e garantindo a limpeza do nariz do bebé.

Unimer Unidoses é um soro fisiológico estéril, sem conservante e não injectável. Indicado para bebés, crianças e adultos.

Unimer Isotónico, spray de água do mar purificada, esterilizada e fisiológica, rica em sais minerais e oligo-elementos. Combate as agressões exteriores (alergénios, poluentes, ar condicionados, etc), melhorando o conforto respiratório e prevenindo as infecções.

Unimer Hipertónico, primeiro gesto terapêutico em períodos infecciosos ou alérgicos (gripes, constipações, rinofaringites, rinites). Provoca o descongestionamento da mucosa nasal e a diminuição da viscosidade do muco.

Novo

Higiene nasal diária

Congestão nasal nariz a pingar

CS PORTUGAL
Produtos Farmacêuticos, Lda.
Cascais | Tel. 21 496 26 86
E-mail: geral@csportugal.pt | www.csportugal.pt

Os produtos Unimer estão classificados como Dispositivos Médicos. São indicados para higiene das fossas nasais, humidificação da mucosa, eliminação das secreções nasais, melhoria do conforto respiratório e prevenção das infecções. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização e em caso de dúvidas fale com o seu médico ou farmacêutico. À venda em farmácias e parafarmácias.

Pedagogia
[Renato Paiva]

[pedagogo e diretor da Clínica da Educação; geral@clinicadaeducacao.com]

ERRAR, FALHAR E EVOLUIR

A ausência de erro nem sempre indica boa aprendizagem. Precisamos de errar, de falhar. Para aprender e evoluir.

Há um ditado antigo que diz "depressa e bem há pouco quem". Entenda-se, é um facto, que fazer sempre bem e depressa não é norma. O normal na aprendizagem é que, durante o processo, se erre, se cometam erros, muitas vezes os mesmos e de forma estranhamente repetida! Parece não fazer sentido que se cometa frequentemente o mesmo erro. Esquecer-se do "e vai um" nas contas de matemática ou que as palavras acabadas em mente nunca são acentuadas. São esses e outros erros que nos permitem perceber os não caminhos. Não só é importante saber como fazer, mas também identificar como não fazer. Parecem pequenas pedras no sapato que nos dificultam uma evolução aparentemente mais facilitada. O caminho para uns é mais direto e para outros é mais sinuoso. Contudo, noutras temáticas os papéis invertem-se. Não é linear que sejam sempre os mesmos com caminhos sinuosos. Se assim acontecer, é sinal de alerta.

A ausência de erro nem sempre indica boa aprendizagem. Certas vezes, camuflada por uma boa memorização, a aprendizagem fica conturbada. Contudo, o sistema de ensno valoriza demasiadamente o processo de memória. Quem o tem apurado, "safa-se" com relativa facilidade. Parece importar que naquele dia, àquela hora, se saibam as coisas e as despejem nos testes. Importa questionar se os resultados seriam os mesmos se os testes se repetissem uma semana mais tarde. Aprendemos para nos preparar para a vida. É aí que se encontram os testes. No dia a dia. Sem hora marcada. Nem aviso prévio.

Somos a toda a hora invadidos pela necessidade de demonstrar o que sabemos. É aí que temos de ser competentes. É para isso que a escola deve servir, não para alimentar boas notas e meninos estudiosos, mas para preparar esses meninos para a realidade quotidiana. Precisamos de naturalmente errar, de falhar, para aprender e evoluir.

Sabia que...

Muitas das dificuldades que provocam **insucesso nos adolescentes** estão relacionadas com a falta de capacidade para superarem adversidades.

OS PRIMEIROS TESTES

Com o retomar das aulas, voltam igualmente as pequenas ansiedades e dores de barriga dos primeiros testes. Começam a ser marcados e a ser implementados para aferição das aprendizagens dos alunos. É comum que nestes primeiros testes os resultados venham satisfatórios. Há uma densidade de matéria relativamente reduzida, mas sobretudo ainda se mantém, felizmente, uma postura de preocupação e atenção especial no cuidado com a escola para que este ano seja melhor que o anterior. O estudo vai acontecendo de forma rotinada, os trabalhos são feitos sempre para que não haja recados, os cadernos estão mais "limpinhos e arrumadinhos".

Opte por dedicar mais atenção à manutenção desta postura por todo o ano do que para os resultados dos testes. Se a postura for boa, os resultados não tardarão a aparecer. Dos resultados pouco irá ficar enquanto perfil pessoal, mas a postura adequada e responsável será um benefício para toda a vida.

Mustela®

Bebé Mustela outubro 2015

Sofia - 1 ano

Magníficos prémios!

Data para envio das candidaturas: **de 15 de julho até 15 de outubro de 2015**. Só será aceite 1 candidatura por cada bebé. O júri composto por representantes da Pais&filhos, Mustela e Barrigas de Amor vai eleger o bebé Mustela dos meses de setembro, outubro, novembro e dezembro. No final, haverá a eleição do grande vencedor do "Bebé Mustela 2016", que estará a cargo da fotógrafa Sofia Monteiro. O bebé eleito nos meses acima referidos recebe de oferta: **um Coffret de Produtos Mustela no valor de 100€* e uma assinatura anual da revista Pais&filhos**. O Bebé Mustela 2016 **será a imagem da Campanha "Festa dos Bebés Mustela 2016"** em Portugal e recebe ainda **1 ano de utilização gratuita de produtos Mustela, no valor de 500€***.

apoios

Pais&filhos

barrigasdeamor
crescemos. somos uma família.

SOFIA MONTEIRO
WWW.SOFIAMONTEIRO.COM

*Seleção de produtos a cargo da marca Mustela.

Psicomotricidade
[Ricardo Fiúza]
[Psicomotricista, Yourself Clinic]

A COMPETÊNCIA PSICOMOTORA DA ESCRITA

Estudos indicam que 31 a 60 por cento do tempo que as crianças passam na escola é passado a realizar tarefas de escrita ou motricidade fina.

Saramago refere-se à escrita como uma forma de sermos eternos porque, mais do que exprimir algo, tal como se pode fazer através da linguagem oral, é deixar algo que pode ser eterno, algo que exista simbolicamente numa intemporalidade. A escrita é um código que nos permite representar o mundo interno que vivemos, uma forma de conciliar as conversas soltas e muitas vezes de organizar aquele novelo de lã que não tem ponta por onde se lhe pegue. No entanto, a escrita é um conjunto de diversas capacidades cognitivas, motoras e até emocionais que se constituem num pré-requisito para a competência na vida académica e pessoal. A motricidade fina, a integração visuo-motora, o planeamento motor, a propriocetividade, a perceção visual, a atenção, a orientação espácio-temporal e até a motricidade global são algumas das capacidades que a criança deve desenvolver para conseguir uma proficiência adequada na escrita. Quando uma criança tem dificuldades na escrita é importante compreender de onde surgem, já que o trabalho terapêutico é diferenciado. Como na maioria das capacidades que se desenvolvem na infância, a escrita também tem marcos típicos. Uma criança com dois anos deve ser capaz de imitar traços verticais e horizontais, aos três desenhar círculos, aos quatro copiar e desenhar uma cruz e aos cinco copiar um quadrado e depois um triângulo. Na escola, a criança com seis a sete anos passa por um período de melhoria muito rápida na qualidade da escrita, muito guiada pelos feedbacks visuais e quinestésicos. Existe depois uma estabilização até aos oito anos, onde se dá um novo período de melhorias e automatismo da escrita. Por vezes surgem dificuldades. Esteja atento a: dificuldades na descriminação da forma ou espaçamento das letras; na organização das letras da esquerda para a direita; em escrever na linha ou dentro das margens; em pegar no lápis; lentidão; escrita ilegível, letras de diversos tamanhos e hesitação em escrever ou desenhar.

A competência em escrever não é apenas importante para o sucesso académico da criança. É vital para o seu desenvolvimento pessoal e emocional.

- **As dificuldades na escrita** acontecem entre 10 a 30% das crianças
- Os meninos a partir dos sete anos têm uma precisão e velocidade de escrita menor que as meninas

ELOGIAR PARA AVANÇAR

As crianças com dificuldades na escrita têm tendencialmente dificuldades no raciocínio matemático e na atenção. Estas dificuldades funcionam como um obstáculo no progresso académico e muitas vezes levam a que as crianças sejam caracterizadas como preguiçosas e desafiadoras. Se o seu filho tem alguma destas dificuldades compreenda que ele tenta fazer melhor, mas tem mesmo dificuldades. Ajude-o reforçando sempre positivamente cada "p" ou "f" bonito que ele faz. O elogio é a melhor forma de termos evoluções perante estas dificuldades. Pode também brincar com plasticina e "desenhar" as letras, o que vai ajudar o seu filho a ter noção espacial de cada letra. Peça-lhe ajuda nas pequenas tarefas domésticas. Sem se aperceberem vão estar a trabalhar a motricidade fina, a orientação espacial e outras competências.

VAMOS DERROTAR O CANCRO DA MAMA.

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES.

Todas as iniciativas contam.
Junte-se a nós em BCAcampaign.com
#BCAstrength

THE ESTĒE LAUDER COMPANIES

CAMPANHA DE PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

Divulgando informação e financiando pesquisa científica.

Saúde Oral
[João Caramês]

[diretor clínico e fundador do Instituto de Implantologia, Lisboa
www.institutodeimplantologia.pt]

A PRIMEIRA ESCOVA

Já se perguntou se está na altura de comprar a escova de dentes do seu filho? Como deve ser a escova? Que cuidados deve ter na escolha da mesma? Como o ensina a escovar os dentes? Usar ou não pasta dentífrica? – Vamos por partes!

A higiene oral é a medida mais eficaz na promoção da saúde oral e na prevenção da cárie dentária e das doenças gengivais.
É importante iniciar os cuidados de higiene da criança antes da erupção do primeiro dente, com a limpeza das gengivas e da língua, principalmente, após o aleitamento. A escovagem dentária deve ser realizada logo após a erupção dentária, pelos pais ou cuidadores, pelo menos duas vez por dia (sendo a última, obrigatoriamente, ao deitar após a última refeição), com uma pasta dentífrica com uma concentração de flúor de 1000-1500 ppm e a quantidade correspondente ao tamanho da unha do quinto dedo, até aos seis anos de idade, e um centímetro de dentífrico a partir dessa idade (de acordo com as normas da Direção Geral de Saúde).
À medida que a criança for reclamando a sua autonomia, entre os quatro e os cinco anos, poderá ser ela, progressivamente, a escovar os dentes, ainda que sob a supervisão e auxílio de um adulto. Para isso deverá ser instruída a realizar uma técnica simples e eficaz na desorganização da placa bacteriana, através da prática de movimentos circulares e verticais em todas as superfícies dentárias.
É importante dar especial atenção às superfícies dos dentes e aos dentes mais atrás, e também ao enxaguamento dos restos de pasta que ficam depois da lavagem.
O seu filho deverá ser capaz de lavar os seus dentes por si mesmo, contudo a supervisão e ajuda de um adulto é sempre importante para assegurar que este processo decorra da melhor forma. Para que seja mais fácil, convém começar por ensinar uma técnica simples ao seu filho. Por exemplo, ensine ao seu filho movimentos de escovagem circular com a escova, e que não se deve esquecer de nenhum dente.

Sabia que...

A partir dos três anos já pode utilizar uma pasta dentífrica, mas em pequenas porções

QUE ESCOVA escolher?

É importante ter em atenção as características e informações que se encontram na embalagem, mas regra geral estas escovas têm uma dimensão mais pequena, quer o próprio cabo, quer as cerdas (zona dos filamentos). O cabo deve ser mais grosso, para que se adapte à mão pequena da criança, e revestido por borracha para não deslizar da mão quando estiver mais molhada. As cerdas devem ser macias e arredondadas para não magoar as gengivas durante a escovagem. Por último, é importante salientar que a sua substituição deve ocorrer logo que as suas cerdas aparentem estar danificadas ou acentuadamente deformadas.

A escovagem dos dentes deverá ser feita duas vezes ao dia, no mínimo, uma pela manhã e outra antes de irem para a cama, dedicando dois minutos a cada lavagem.

mercadito da carlota

HTTP://BABYCARLOTA.BLOGSPOT.PT

OUTONO-INVERNO '15

SÁBADO 31 OUT.
(10h às 19h)

DOMINGO 01 NOV.
(10h às 14h)

MUSEU DA CARRIS - LISBOA

casting filho na capa
Pais&filhos / Johnson's baby
Bebé d'hoje / Mitosyl Nutribén

COMPRAS E DIVERSÃO PARA TODA A FAMÍLIA

Media Partners Bebé d'hoje Pais&filhos IOL

Patrocinador SEAT

Parceiros barral BabyProtect Nestlé MUSEUCARRIS

Organização Blog da Carlota .com/Blog da Carlota

Catarina Zambarra

01 Relógio
Swatch Touch, 95€

02 Mochila
H&M Studio Kids, 29,99€

03 Ténis Bota
H&M Studio Kids, 49,99€

04 Blusão Chicco, 54,90€

05 Body Camisa
Laranjinha, 38€

06 Camisa
Mayoral, 24,99€

07 Calças sarja
Knot, 42,50€

08 Camisola malha
DOT, 35€

09 Sweatshirt
Tuc Tuc, 25,95€

Fernanda Velez
[Autora do Blog da Carlota
Moda infantil e Lifestyle]

Olá outono

01 **Camisola malha**
Mayoral, 33,99€

02 **Leggings**
Mayoral, 20,99€

03 **Lenço**
Bonpoint, 34€

04 **Vestido de manga curta**
Chicco, 34,90€

05 **Gorro**
DOT, 16€

06 **Vestido algodão**
Piupiuchick, 35€

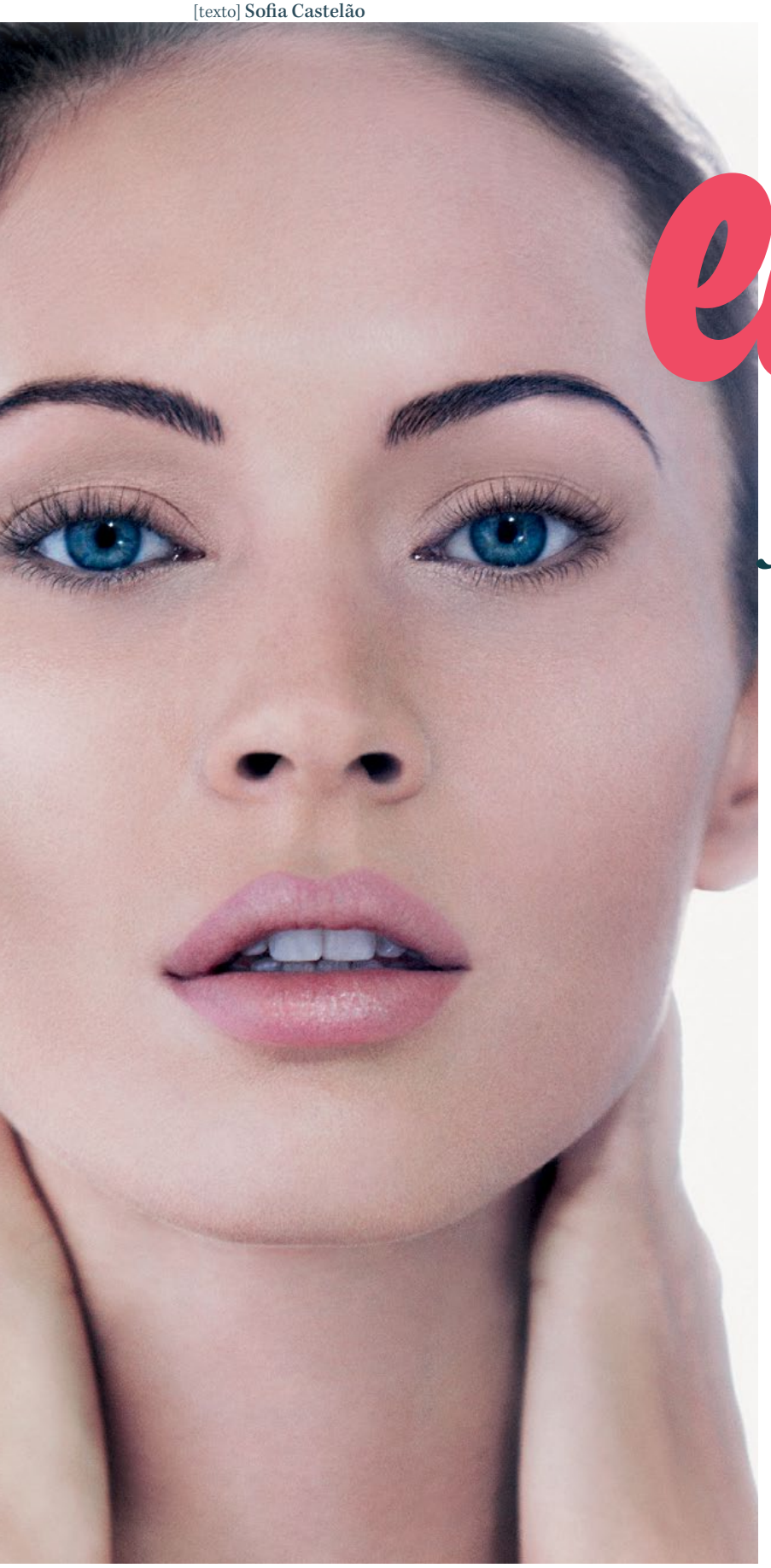
07 **Fofo**
Dot, 22€

08 **Jardineiras**
DOT, 29,50€

09 **Vestido ganga**
Knot, 42,50€

10 **Merceditas veludo**
Pisamonas.pt, 13,95€

[texto] **Sofia Castelão**



Giorgio Armani

elixir da juventude

Imagine um arranha-céus imponente, construído com os melhores materiais e revestido com todo o gosto. Agora imagine que as fundações nunca são vistoriadas. Resultado? Não só o aspeto exterior vai ser afetado como a própria integridade do edifício é posta em causa. Comparações arquitetónicas à parte, a função dos produtos de beleza em forma de sérum é semelhante à da manutenção das fundações. Aplicados na pele do rosto limpa e tonificada, e antes do creme diário, vão agir de forma direta e preparar a epiderme para receber os cuidados seguintes e a maquilhagem.

Concentração e proteção

O que diferencia os cremes dos séruns é a maior presença de emolientes, ou seja, de agentes consistentes e viscosos, ricos em lípidos, que protegem contra as agressões exteriores. A apresentação também é diferente. Normalmente, para controlar a quantidade que é aplicada, são usados sistemas de conta-gotas que impedem o ar de entrar nas embalagens, evitando a oxidação e a perda de qualidade.

O que falta aos séruns em suavidade e proteção eles compensam em concentração de ingredientes e, consequentemente, eficácia. Ao contrário dos cremes, possuem uma textura fluida e aquosa que ajuda a penetrar profundamente nas várias camadas da pele, agindo rapidamente e onde é mesmo preciso. Então por que motivo é necessário usar

Cuidados anti-frio

Para evitar a secura e as irritações da pele:
– Exfoliar uma a três vezes por semana;
– Usar cremes com filtro solar;
– Fazer uma máscara muito hidratante duas vezes por semana;
– Usar um creme especial para a zona do contorno dos olhos;
– Garantir a hidratação dos lábios;
– Evitar usar água muito quente ou muito fria na pele;
– À noite, aplicar um reparador celular para contrariar os danos provocados pelo frio durante o dia;
– Proteger as mãos com o uso de luvas e tratá-las com produtos próprios de exfoliação e hidratação;
– Cuidar da alimentação. Consumir alimentos ricos em vitamina C, cujos poderes antioxidantes ajudam a epiderme a enfrentar as intempéries.

o creme em seguida? Pelos efeitos protetores atrás referidos e pela potenciação da eficácia. Às fundações do sérum junta-se o revestimento do creme para resultados bem mais visíveis do que a utilização em separado. É por isso que se desaconselha o uso de cremes e séruns de marcas e linhas de tratamento diferentes, uma vez que os princípios ativos podem ser incompatíveis, com reações cutâneas indesejáveis.

Envelhecimento, manchas, rugas, fadiga, flacidez... experimente um sérum

Como usar

Antes de escolher um sérum é essencial determinar as necessidades e o estado da pele e investigar quais as opções disponíveis. Existe um vasto leque de opções, perfeitas para quase operar milagres em todas as situações: envelhecimento, manchas, rugas, fadiga, flacidez... E nunca se é muito novo para os usar, em especial quando a pele se ressente do stresse, exposição solar ou pouco descanso noturno. Dado que estes soros são tão poderosos, alguns especialistas em cosmética aconselham a que não sejam utilizados todos os dias, pelo menos numa primeira fase. Três vezes por semana ou dia sim, dia não é o ritmo defendido, até a pele dar sinais de que necessita de um cuidado diário. P&f

01 Youth Lab
Restoring Sérum, 38€

02 Biotherm
Blue Therapy Accelerated, 60,90€

03 Nuxe
Splendieuse Sérum, 39,90€

04 Yves Saint Laurent
Concentrado Forever Youth Liberator, 114€

05 Lancome
Advanced Genifique, 106,06€

06 Clinique
Sculptwear, Serum, 30 ml, 69€

07 Giorgio Armani Sérum concentrado, 86,71€

08 Erborian
Ginseng Royal, sérum, 78€

09 SkinCeuticals
Sérum 10, 73,50€

10 Vichy
Ambiance Idealia, life sérum, 38€

11 Givenchy
Hydra Sparkling sérum, 63,50€

12 Collistar, Ácido Ialuronico, 30 mg, 41,45€

01 Calvin Klein
Sombras com pigmentos minerais

02 Jo Malone
Fragrância combinada

03 Sisley
Bálsamo para pele seca e muito seca

04 Redken
Cuidado capilar all-in-one

05 Make Up Factory
Conjunto sombras

06 YSL
Batom clássico

07 Garnier
Desodorizante

08 Burberry
Lápis corretor

09 Guerlain
Linha de limpeza Beauty

10 Maybelline
Bálsamo labial

Assine a Pais&filhos

e receba um kit Mustela

CONTÉM:
1 Cold Cream Gel Lavante 300 ml
1 Cold Cream Leite Corporal 200 ml
1 Cold Cream Creme de Rosto 40 ml

Oferta*
Preço Recomendado
35.00€

AGORA MAIS FÁCIL
www.assinerevistas.com

LINHA DIRETA ASSINANTES
21 415 45 50

PEÇA A SUA REFERÊNCIA
MB MULTIBANCO

2ª A 6ª FEIRA, 9H30-13H00 E 14H30-18H00
[Fax] 21 4154501
[E-mail] assinaturas@motorpress.pt

*Oferta limitada ao stock existente e até à saída da próxima edição. Os produtos incluídos nesta oferta são da exclusiva responsabilidade do fabricante.

Sim, quero assinar a Pais & Filhos:
COM OFERTA ☐ 1 ano por 35,70€ (15% DESCONTO) e receber um kit Mustela ☐ 2 anos por 67,20€ (20% DESCONTO) e receber um kit Mustela
SEM OFERTA ☐ 1 ano por 31,50€ (25% DESCONTO) ☐ 2 anos por 54,60€ (35% DESCONTO)

Favor preencher com MAIÚSCULAS (oferta e preços válidos apenas para Portugal)

Nome _____ Morada _____
_____ Localidade _____ Código Postal ____-___
Telefone _____ e-mail _____ Profissão _____
Data de Nascimento __-__-__ Já foi assinante desta revista? Sim ☐ Não ☐ Se sim, indique o nº _____ NIF _____ (OBRIGATÓRIO)

MODO DE PAGAMENTO

☐ **Cartão de Crédito nº** _____ válido até __-__ CVV ___ Indique aqui os 3 algarismos à direita da assinatura no verso do seu cartão

☐ **Cheque nº** _____ no valor de __,__€, do Banco _____ à ordem de Motorpress Lisboa

NÃO ACEITAMOS CARTÕES VISA ELECTRON

REMESSA LIVRE 501 E.C. Algés - 1496-901 Algés

Assinatura _____ Data ____/____/____

Valor das assinaturas para residentes fora de Portugal (inclui 20% desconto) 1 Ano 12 Edições - Europa - 54,66€ - Resto do Mundo 67,74€

Ao aderir a esta promoção compromete-se a manter em vigor a assinatura até ao final da mesma. A assinatura não inclui os brindes de capa ou produtos vendidos juntamente com a edição da revista.
Os dados recolhidos são objecto de tratamento informatizado e destinam-se à gestão do seu pedido. Ao seu titular é garantido o direito de acesso, retificação, alteraração ou eliminação sempre que para isso contacte por escrito o responsável pelo ficheiro da MPL.
Caso não pretenda receber outras propostas comerciais assinale aqui ☐ Caso se oponha à cedência dos seus dados a entidades parceiras da Motorpress Lisboa, por favor assinale aqui ☐

PF 297

Espetáculos

Um Bebé em Paisagens Alentejanas

Slava's Snowshow
Épico e poético, meigo e apaixonado, sábio e ingénuo. Slava's Snowshow chega ao Coliseu para encantar miúdos e graúdos. O aviso está à entrada: "Cuidado que os sonhos podem tornar-se realidade!".
A partir dos 6 anos; a partir de 25€; **2 e 3 de outubro**, às 21h30, e dia **3**, às 17h
Coliseu do Porto
Rua de Passos Manuel 137, Porto
T. 223 394 940

(Também de 6 a 11 de outubro, no Centro Cultural de Belém)

Opostos Bem-dispostos
Os opostos unem um casal bem-disposto, ele e ela tão diferentes. Um teatro musical que serve, com humor e poesia, princípios valiosos, como a tolerância e o respeito pela diversidade.
3 meses aos 3 anos; **11 de outubro**, às 10h, 11h30 e 16h
Casa da Música
Av. da Boavista, 604-610, Porto
T. 220 120 298

And Mary Circus

Punch & Judy
A história de um fantoche que se cruza com várias personagens: um polícia, um crocodilo… Espetáculo de feira que recria atuações originais, atravessadas de crueldade e humor negro.
A partir dos 6 anos; 5€; **17 de outubro**, às 21h
Teatro Nacional de São João
Praça da Batalha, Porto
T. 223 401 900

Si Remite
Espetáculo de teatro, circo e humor gestual. Com várias técnicas de circo, escada livre, manipulação de objetos e malabares de "rebote". Gratuito.
A partir dos 3 anos; 5€; **11 de outubro**, 21h30
Fórum da Maia
Rua Eng.º Duarte Pacheco, Maia
T. 222 084 014

And Mary Circus
A inauguração de um restaurante cheio de peripécias. Comes e bebes recheados de magia, fogo e malabarismos, fazem do momento uma hilariante comédia! Gratuito.
A partir dos 3 anos; **10 de outubro**, 16h
Fórum da Maia
Rua Eng.º Duarte Pacheco, Maia
T. 222 084 014

O Fabuloso Espetáculo de Lanterna Mágica
Através da projeção de vidros centenários, o professor Heard conta histórias deslumbrantes e assustadoras, capazes de nos transportar para antigos números de feiras ambulantes e espetáculos de magia.
A partir dos 5 anos; 2,5€; **17 de outubro**, às 16h
Teatro Viriato
Largo Mouzinho de Albuquerque, Viseu
T. 232 480 110

Onde é o Lá?
Esta peça, que surge na sequência do projeto de leituras encenadas "Uma Cadeira na Montanha", parte de uma ideia simples: oferecer uma experiência de leitura e experimentar o mundo da linguagem e as relações que com ele se estabelecem.
A partir dos 6 anos; 5€; **31 de outubro**, às 21h30
Cine-Teatro de Estarreja
Rua Visconde Valdemouro, Estarreja
T. 234 811 300

Um Bebé em Paisagens Alentejanas
Nem tudo o que é rápido, interativo, alegre e colorido é o melhor para as crianças. Inspirados pelas paisagens visuais e sonoras do Alentejo, vamos privar em silêncios com bebés, famílias e músicos.
0 aos 5 anos; **11 de outubro**, das 10h30 às 11h45
Teatro Miguel Franco
Av. Combatentes Grande Guerra, Leiria
T. 244 839 680

Cinderela: Era uma vez uma História de Magia
Cinderela vive com a madrasta e a sua meia-irmã. E claro, com o rato mágico e o rato cozinheiro que a vão ajudar a ir ao baile e conhecer o príncipe. No regresso perde-se. O que reserva o futuro a Cinderela? E o que faz o Capuchinho Vermelho nesta história?
A partir dos 3 anos; 5€; **27 de outubro**, 10h e 14h30
CAE - Centro de Artes e Espetáculos
Rua Abade Pedro, Figueira da Foz
T. 233 407 200

4 Mãos
Concerto para piano e desenho. Uma estória de amizade, de possibilidades, de contrariedades e de emoções. Famílias com crianças a partir dos 5 anos; **24 e 25 de outubro**, às 12h e 14h
Centro Cultural de Belém
Praça do Império, Lisboa
T. 213 934 649

Teatro

Música nas Praças

O Dia Mundial da Música é celebrado com vários concertos na zona da Baixa e no Chiado. Um dia dedicado a toda a família, com entrada livre.
Largo de São Carlos, a partir das 15h30; **Museu do Chiado**, às 15h, 16h e 17h; **Ruínas do Carmo**, a partir das 16h e **Praça do Município**, às 18h e às 22h

A Cidade da Tristeza Profunda

Uma fábula sobre o poder da música a partir de dois personagens: Gato-pingado e Escanzelado. Uma viagem ao centro dos corações, onde a

alegria ainda não floresceu.
A partir dos 5 anos; **24 e 25 de outubro**, às 12h e 15h30
Centro Cultural de Belém
Praça do Império, Lisboa
T. 213 934 649

Brincos de Penas

Espetáculo de marionetas e imagem animada. Pé-de-Atleta é um pequeno índio que ao passear em terras da Águia Tonta, se depara com o cair inesperado de seis coloridas penas de ave. O que irá fazer com elas?
A partir dos 4 anos; **24 e 31 de outubro**, às 15h
Casa do Coreto
Rua Neves Costa, 45, Carnide
T. 938 018 777

Lago dos Cisnes

Os personagens da história original são protagonistas de uma fábula humana contada no presente, que acontece num asilo abandonado. Entre a ficção e a realidade exploram-se os defeitos, virtudes e impulsos mais humanos, transversais a todos os tempos.
A partir dos 6 anos; **22 e 23 de outubro**, às 21h30 e dia **24**, às 16h
Cineteatro Municipal D. João V
Largo da Igreja, Damaia
T. 214 971 794

Narrativa Interior

Parsifal, Tristão, Isolda e a Valquíria Brunhilde perdem-se no mar por onde nadam. E agora? Como voltar ao início?
A partir dos 6 anos; 6€; **outubro**, sexta e sábado, às 18h
Quinta da Regaleira
Sintra
T. 219 106 656

Trovoada

Para além das interpretações individuais do bailarino e da pianista, o espetáculo é um filme acompanhado ao vivo por uma banda sonora.
A partir dos 12 anos; **3 de outubro**, às 21h30
Teatro Lethes
Rua de Portugal, 58, Faro
T. 289 878 908

O Sonho da Música

O espetáculo está dividido em duas partes: na primeira, os Pequenos Cantores interpretam músicas conhecidas de séries infantis; depois o Coral Ossónoba, acompanhado pelo Trio, interpretará três temas alusivos ao Rio de Janeiro.
A partir dos 3 anos; 10€; **24 de outubro**, às 21h30
Teatro Municipal de Faro
Horta das Figuras, EN 125, Faro
T. 289 888 100

O Mar ao Fundo

O mar algarvio inspira o projeto "O mar ao fundo". Um trabalho construído com poesia e música de algarvios e de amantes do Mar.
A partir dos 3 anos; 5€; **15 de outubro**, às 21h30
Teatro Municipal de Faro
Horta das Figuras, EN 125, Faro
T. 289 888 100

A Bela e o Monstro

A história de um príncipe que vivia num palácio rodeado de rosas vermelhas. Por ser muito mau e preguiçoso, a fada protetora das rosas lança-lhe uma maldição. Só o amor o pode salvar!
A partir dos 3 anos; 12€ a 18€; **17 e 24 de outubro**, às 18h e dias **18 e 25**, às 11h
Teatro Sá da Bandeira
R. de Sá da Bandeira, 108, Porto
T. 222 002 550

Não sei o que o amanhã trará

Pessoa foi homem como nós. Sonhou grande como nós. Viveu como um fumo, difuso e difícil de agarrar. Pessoa é um espelho partido. Aqui estão apenas alguns estilhaços. Não cortam, mas podem magoar... e fazer sonhar.
A partir dos 12 anos; **15 de outubro**, às 10h30 e 15h e dia **16**, às 15h e 19h
Teatro Municipal Campo Alegre
Rua das Estrelas, Porto
T. 226 063 000

Cinderela

Espetáculo musical baseado no conto clássico e intemporal de Charles Perrault. A história é transportada para os dias de hoje, levando o espectador a descobrir semelhanças com o seu mundo.
A partir dos 4 anos; a partir de **10 de outubro**, fins de semana, às 15h
Teatro Armando Cortez - Casa do Artista
Estrada da Pontinha, 7, Lisboa
T. 217 154 057

O Cão que Corre Atrás de Mim

Um retrato-memória da infância escrito a quatro mãos, com espaço para o medo, o risco, a

rua, um cão que ladra e um avô à janela.
3 aos 5 anos; 3€ e 7€; **29 e 30 de outubro**, às 10h e **dia 31**, às 16h30
Teatro Municipal Maria Matos
Av. Frei Miguel Contreiras, 52, Lisboa
T. 218 438 801

El Rei Tadinho no Reino das Cem Janelas

Era uma vez um rei chamado Tadinho, que governava o Reino das Cem Janelas. Os habitantes do reino julgavam que o mundo se resumia às suas cem janelas pois não conheciam outras terras.
A partir dos 4 anos; dias **10, 17, 24 e 31 de outubro**, às 16h

O Tempo do Gigante

A Ideia é apenas uma Ideia

Um maestro frustrado com o coro abre o espetáculo, seguindo-se cenas que variam desde reflexões sobre temas como a inspiração, o sonho, o sentimento e o medo.
A partir dos 12 anos; **2 e 3 de outubro**, às 22h

Caixa de Ressonância

Teatro Bocage
Rua Manuel Soares Guedes, 13 A, Lisboa
T. 912 449 909

Casa do Coreto
Rua Neves Costa, 45, Carnide
T. 938 018 777

As Aventuras Rodolfo e Rosita: A Bela Adormecida

Quem não gosta de uma boa história de fadas, princesas e poções mágicas? Para Rodolfo e Rosita cada história é uma verdadeira aventura onde a imaginação impera. Será que a bela princesa acordará bela ou cheia de rugas?
A partir dos 4 anos; 5€ e 7€; **3, 10, 17, 24 e 31 de outubro**, às 16h
Fábrica Braço de Prata
Rua da Fábrica de Material de Guerra, 1, Lisboa
T. 965 518 068

Pelos Cabelos

Nesse lugar não há carros, nem escolas, nem prisões, mas foguetões, pássaros e animais. Durante o espetáculo percorre-se alguns momentos da vida desses personagens de cabelos exuberantes.
A partir dos 4 anos; **25 de outubro**, às 16h
Auditório Municipal Fernando Lopes
Praça da Liberdade, Almada
T. 212 724 927

Ateliês

Bailateca: Livros que dançam

O coreógrafo Mário Afonso reuniu uma pequena biblioteca com o intuito de pôr os jovens bailarinos a inventar danças a partir de livros.
1.º ciclo do Ensino Básico, em **outubro**, hora a definir.
Teatro de Vila Real
Alameda de Grasse, Vila Real
T. 259 320 000

Com uma Perna às Costas

Ateliê de dança contemporânea onde os gestos do quotidiano são o ponto de partida para a descoberta de movimentos que acontecem no corpo… com uma perna às costas! Alunos do pré-primário; em **outubro**, hora a definir.
Teatro de Vila Real
Alameda de Grasse, Vila Real
T. 259 320 000

Do Fundo do Baú

Do fundo do baú renascem sons que ecoam das gaitas de fole de ontem e de hoje. Vamos partir à descoberta destes instrumentos musicais antigos.
6 aos 14 anos; 5€; em **outubro**, de 2ª a 6.ª feira, das 10h30 às 15h30
Museu Nacional da Música
Alto dos Moinhos, Rua João de Freitas Branco, Lisboa
T. 217 710 990

Ilustra-te

Destinado a todos os jovens que gostam de ilustração. A ilustradora Rita Correia, primeira convidada, vai conversar e fazer exercícios de criatividade sobre o tema.
A partir dos 14 anos; 30€; **31 de outubro**, das 16h às 19h
Leituria
Rua Dona Estefânia, 123 A, Lisboa
T. 21 357 0554

Caixa de Ressonância

A música e a construção de instrumentos musicais estão na primeira linha do trabalho dos alunos, num ambiente pedagógico motivador.
A partir dos 4 anos; **23 e 24 de outubro**, às 10h30 e 14h
Centro Cultural de Belém
Praça do Império, Lisboa
T. 213 934 649

E Toca a Mexer!

Vamos juntar o tema da concentração e coordenação/música e dar exemplos aos pais do que podem fazer em casa para desenvolver o gosto pela música. Atividade gratuita.
Adultos com crianças dos 2 aos 4 anos; **25 de outubro**, às 11h30
Quinta Pedagógica dos Olivais
Rua Cidade do Lobito, Olivais Sul, Lisboa
T. 218 550 930

Violinos em Festa

Ateliê orientado pela violinista Rita Mendes, onde os participantes vão estar em contacto com o violino e tocar numa orquestra improvisada.
A partir dos 6 anos; 8€; em **outubro**, de 2.ª a 6.ª feira, das 10h30 às 15h30
Museu Nacional da Música
Alto dos Moinhos, Rua João de Freitas Branco, Lisboa
T. 217 710 990

INsono

Um espaço habitado por um conjunto de objetos/esculturas sonoras acústicas e eletrónicas, que convida os participantes à vivência de experiências no interior e no exterior de cada objeto/escultura.
Famílias com crianças a partir dos 5 anos; **23 e 24 de outubro**, às 10h30

Centro Cultural de Belém
Praça do Império, Lisboa
T. 213 934 649

Hoje Sinto-me... Um alfabeto emocional
Com o abecedário e com o rapaz vamos jogar e experimentar várias emoções. Entrada gratuita.
A partir dos 5 anos; **31 de outubro**, às 16h
Livraria Ler
Rua Almeida e Sousa, 24C, Lisboa
T. 213 888 371

Aprendiz de Boticário
Nesta oficina vamos conhecer o trabalho do boticário, das plantas, ervas e frutos que usavam e quais as doenças que podiam ser tratadas dessa forma.
5 aos 12 anos; 3,50€/criança; **18 de outubro**, 10h30
Padrão dos Descobrimentos Lisboa
T. 213 031 950

Oficina Teatro
Agora para além das peças de teatro e festas de aniversário a Art7kids promove uma oficina de teatro com a atriz Sara Barros Leitão e o mentor do projeto Tiago Aldeia, na floresta encantada de Monsanto.
6 aos 12 anos; **3 de outubro a 19 de dezembro**, sábados, das 10h às 12h
Centro de Interpretação de Monsanto
Estrada do Barcal, Monte das Perdizes, Lisboa
T. 219 622 269

Workshop Marionetas
Era uma vez uma caixa de ovos… e a partir daqui vamos dar asas à nossa imaginação.
A partir dos 4 anos; **10 e 17 de outubro**, às 15h
Casa do Coreto
Rua Neves Costa, 45, Carnide
T. 938 018 777

Pequeno Livro do Tempo

Cão Serra da Estrela
Concurso de desenho e trabalhos manuais sobre o Cão da Serra da Estrela. Inserido no 1º Encontro Global do Cão da Serra da Estrela.
A partir dos 3 anos; **17 de outubro**, às 9h15
Parque Municipal de Exposições do Cartaxo
Rua Manuel Bernardo das Neves, Cartaxo

Outros

Storytime
Histórias em inglês contadas de forma lúdica e visualmente atrativa, recorrendo à utilização de cenários, adereços e músicas.
Famílias com crianças a partir dos 12 meses; **31 de outubro**, às 15h30
Biblioteca Municipal Almeida Garrett
Rua de D. Manuel II, Jardins do Palácio de Cristal, Porto
T. 226 081 000

A Casa Oficina
Apresentação sobre os bastidores da Casa Oficina António Carneiro onde se realçam tarefas específicas e especializadas nem sempre visíveis pelo público.
6 aos 10 anos; em **outubro**, mediante marcação
Casa-Oficina António Carneiro
R. António Carneiro, 363, Porto
T. 225 379 668

Filminhos Infantis à Solta pelo País
Sessão de filmes sobre a amizade. Que o digam o coelho e o veado, que viviam felizes até serem afastados por um acidente.
A partir dos 3 anos; 4€; **3 de outubro**, às 11h
Teatro Académico de Gil Vicente
Praça da República, Coimbra
T. 239 855 630

O Tempo do Gigante
Vamos juntar-nos aos autores Carmen Chica e Manuel Marsol para o lançamento do livro e apreciar as pequenas coisas que acontecem à nossa volta sem que, muitas vezes, demos por elas. Entrada gratuita.
Maiores de 5 anos; **3 de outubro**, às 16h
Livraria Ler Devagar
Lx Factory, Rua Rodrigues de Faria, Lisboa
T. 213 259 992

Filminhos Infantis

Truz-Truz! Quem é?!
Vamos desvendar algumas histórias do Bairro de Campo de Ourique feitas e contadas por pessoas, casas, jardins, pedras da calçada e histórias guardadas nas memórias de um bairro com história.
A partir dos 6 anos; **19 a 30 de outubro**, horário a definir.
Mundo Património LAB
Rua de Campo de Ourique, 169-171, Lisboa
T. 217 974 587

Fiadeiras de histórias
Há histórias que enchem a barriga e outras que dão fome. Histórias pequenas, mas com tanto para contar. Histórias para viver cada dia. Entrada livre.
Jardins-de-infância e escolas do 1º CEB; em **outubro**, mediante marcação.
Biblioteca Orlando Ribeiro
Antigo Solar da Nora, Estrada de Telheiras, 146, Lisboa
T. 217 549 030

Pequeno Livro do Tempo
Lançamento do livro com a autora Suzana Ramos e hora do conto. No final vai haver sessão de autógrafos. Atividade Gratuita.
5 aos 9 anos; **10 de outubro**, às 18h
Leituria
Rua Dona Estefânia, 123 A, Lisboa
T. 213 570 554

A Menina do Mar
O conto de Sophia de Mello Breyner é um apelo a sensações visuais, táteis e auditivas. O envolvimento do público realça o aspeto dramático da história e apoia a sua interpretação.
A partir dos 4 anos; 6€; em **outubro**, de 3.ª a 6.ª feira, às 10h30 e 14h30
Centro Cultural Malaposta
Rua de Angola, Olival Basto
T. 219 320 940

PAIS

A química das relações
Ferran Ramon-Cortés
Marcador
Para construir vínculos pessoais, criar relações duradouras e equilibrar a sua balança emocional.

Ensine o seu filho a dizer não
Paulo Sargento
Matéria-prima
Baseado em casos reais, este livro ajuda a prevenir situações de risco e saber como agir nos momentos mais delicados.

Socorro… Eles crescem tão rápido!
Rita Ferro Alvim
Manuscrito

Dicas para dias felizes em família… com birras à mistura. Um relato humorado sobre os desafios da educação à medida que os filhos crescem.

Imunidade
Eula Biss
Elsinore
A corrente antivacinação e os seus perigos.

O tempo do gigante
Hoje não aconteceu nada. Nem hoje. E hoje também não. Será sempre assim? Um livro de grande sensibilidade poética, que nos fala da passagem do tempo, da memória, das pequenas coisas que acontecem à nossa volta sem que, muitas vezes, demos conta delas.

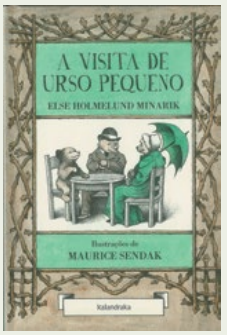
Autores: **Carmen Chica e Manuel Marsol**
Editora: **Orfeu Negro**
Site: **www.orfeunegro.org**

O mundo ao contrário
Ratos que perseguem gatos, lebres que caçam caçadores, carros que voam nos céus… um mundo de pernas para o ar que nos desafia a descobrir o certo e o errado.

Autor: **ATAK**
Editora: **Planeta Tangerina**
Site: **www.planetatangerina.com**

A escada vermelha
Um pássaro ingénuo e um coelho engenhoso protagonizam uma história para primeiros leitores que contribui para a aprendizagem de vocabulário, das distâncias e da lateralidade.

Autor: **Fernando Pérez Hernando**
Editora: **Kalandraka**
Site: **www.kalandraka.com/pt**



A visita de urso pequeno
A liberdade e a superação dos medos são alguns dos temas abordados neste livro, que tem por base a relação entre avós e netos, num diálogo ternurento e empático, e a transmissão de conhecimento e afetos.

Autores: **Else Holmelund Minarik e Maurice Sendak**
Editora: **Kalandraka**
Site: **www.kalandraka.com/pt**

Será… um caracol?

Será… um caracol?, editado pela GATAfunho, em 2015, é um álbum diferente, com cantos arredondados e páginas plastificadas constituídas por abas desdobráveis. As ilustrações, apelativas pelas cores do cenário e expressividade das personagens, têm a assinatura do premiado criador belga Guido Van Genechten.
Livro-surpresa, permite o jogo de escondidas e descobertas, estimulante à medida que as abas se estendem. Os protagonistas são: a borboleta, concentrada na flor, mas alheia ao inseto curioso; o rato turista, mirando, atento, a paisagem; a serpente, de olhos no infinito; o camaleão guloso, estendendo a língua para o incauto inseto que abre o cenário geral. Todos e cada qual com o seu ponto de vista. Filme desenrolado em cenário que se prolonga como num filme mudo, pleno de humor e potenciador de múltiplas leituras.

[texto] Leonor Riscado

Autor: **Guido Van Genechten** Editora: **GATAfunho**
Site: **www.livrosgatafunho.com**

Depois dos quinze

Quando tudo começou a mudar

Um livro sobre os segredos da adolescente mais famosa do Brasil: uma mistura de histórias e desabafos de uma rapariga que nasceu numa cidade interior, ama os animais, usa boinas coloridas e acredita no amor simples e verdadeiro.

Autor: **Bruna Vieira**
Editora: **Marcador**
Site: **www.marcador.com.pt**

Madalena Moniz

Ilustradora

Formada em Ilustração e Design Gráfico, experimenta diferentes materiais, texturas e cores. Com o álbum de estreia - "Sílvio, o Domador de Caracóis" - recebeu um destaque especial do júri do Prémio Nacional de Ilustração. O seu último livro, "Hoje Sinto- me…" foi premiado na Feira do Livro de Bolonha 2015 com uma Menção Especial na categoria Opera Prima.

"Hoje Sinto-me…" apresenta-se como um ABC dos sentimentos. É mais difícil ilustrar emoções do que ações?
A dificuldade é subjetiva e difícil de avaliar, mas acho que depende de como é abordado cada tema. Eu escolhi ilustrar sentimentos com metáforas e ideias passadas através das ações de um rapaz e da sua envolvente.

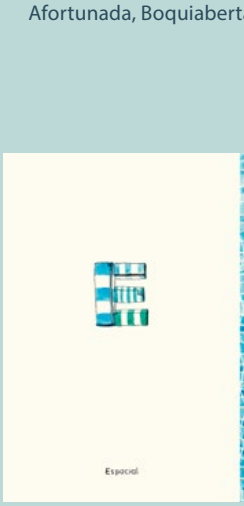
Qual foi o sentimento que mais tempo lhe demorou a arranjar a melhor solução?
Foi o "Nervoso". Passei por várias ideias até chegar a uma que resultasse bem e foi a última ilustração a ser acabada.

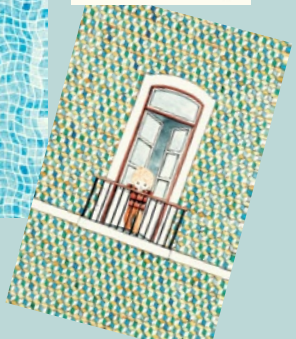
E qual ou quais foram aquelas que mais gostou do resultado final?
O "Nervoso" acabou por se tornar um dos meus preferidos. Além do "Baralhado", do "Espacial", do "Querido", do "Torto"... É difícil escolher preferidos!

Porque escolheu o uso de aguarela e tinta da china?
Para além de serem materiais que já conheço bem, e com os quais gosto muito de trabalhar, eram os que melhor concediam às ilustrações o aspeto gráfico que eu procurava.

Podia completar a frase: "Com o prémio que recebi em Bolonha, Sinto-me…"
Afortunada, Boquiaberta, Comovida...

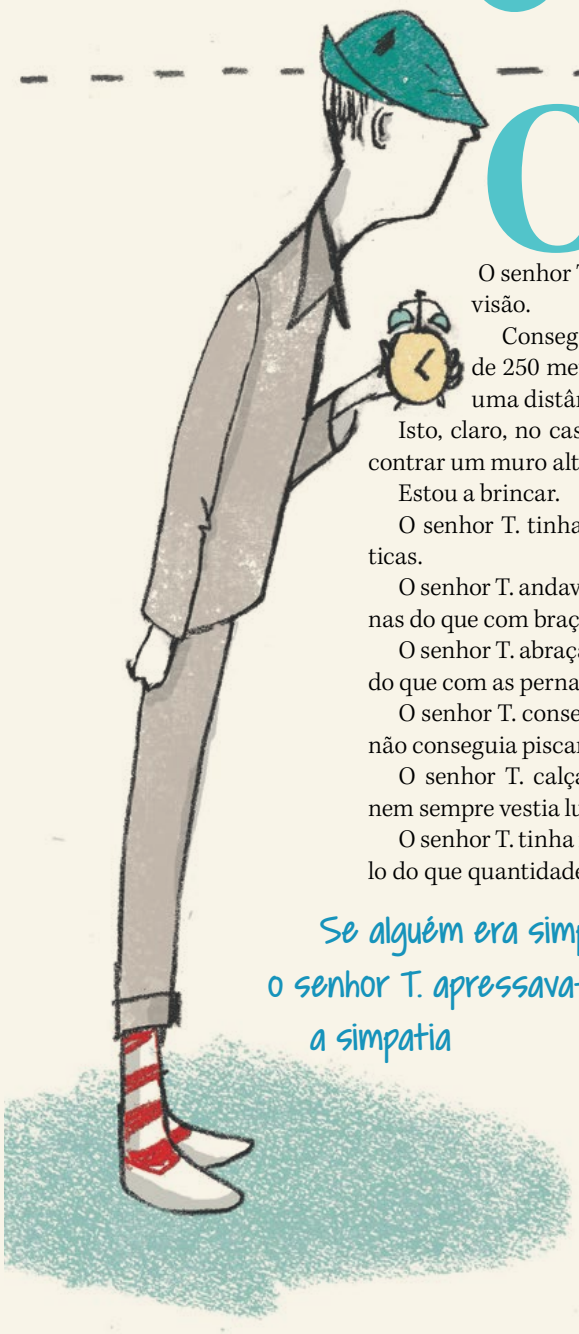
Ana Sofia Rodrigues





[ilustração] Rachel Caiano

A lei da simpatia



O senhor T. tinha mais olhos que barriga.

Tinha dois olhos e uma barriga.

Estou a brincar.

O senhor T. tinha mais audição que visão.

Conseguia ouvir a uma distância de 250 metros, e só conseguia ver a uma distância de 100 metros.

Isto, claro, no caso de a 100 metros se encontrar um muro alto.

Estou a brincar.

O senhor T. tinha ainda outras características.

O senhor T. andava mais rápido com as pernas do que com braços.

O senhor T. abraçava melhor com os braços do que com as pernas.

O senhor T. conseguia piscar um olho, mas não conseguia piscar uma perna.

O senhor T. calçava sempre sapatos, mas nem sempre vestia luvas.

O senhor T. tinha mais quantidade de cabelo do que quantidade de dedos nas mãos, mas a diferença era pouca.

O senhor T. era um careca simpático.

Pelo menos de certeza que era careca.

As características físicas saem mais dificilmente do corpo que as características afectivas ou de humor.

Um nariz encontra-se mais agarrado ao corpo que a boa-disposição.

Mas a boa-disposição encontra-se mais agarrada ao corpo que uma camisa com botões.

Uma camisa com sete botões encontra-se menos agarrada ao corpo que uma camisa com quinze botões.

Isto, no caso dos botões das duas camisas se encontrarem apertados.

Se desapertarmos todos os botões das duas camisas, as duas camisas passam a ter exactamente o mesmo número de botões apertados.

Por vezes, observações de factos aparentemente insignificantes ganham uma enorme importância.

As observações sobre os botões das duas camisas, por exemplo, podem ser consideradas insignificantes e, porventura, inoportunas. Porém, como já se disse, nunca se sabe quando é que uma coisa pequena se vai tornar grande e quando é que uma coisa grande se vai tornar pequena.

A vida não é tão simples como parece.

Se cortarmos em três uma coisa complexa não ficamos com três coisas simples.

Ficamos, sim, sem uma coisa complexa.

Se alguém era simpático com ele, o senhor T. apressava-se a retribuir a simpatia

Indelicadeza ou incompetência?

Gonçalo M. Tavares
[escritor]

A matemática existe nos dois sentidos.

De cima para baixo e de baixo para cima.

E também da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.

E ainda de dentro para fora e de fora para dentro.

Tudo o que só tem um sentido é desagradável e mau.

Tudo o que tem dois sentidos é um pouco melhor.

Melhor ainda é ter uma quantidade enorme de sentidos.

A matemática tem dois, o que é melhor que um, mas um verso pode ter mais de 79 sentidos.

Qualquer gesto pode também ser interpretado de múltiplas maneiras, de acordo com os olhos dos observadores.

Entre ser observador e agir, o melhor é mesmo escolher depois de saber qual é a acção. Se a acção for má para quem age, o melhor é ser observador. Se a acção é boa para quem age, o melhor é ser quem age. Estas duas últimas frases podem resumir o mundo, e também a tua vida.

Quanto ao senhor T., ele era simpático para quem era simpático para ele, e era antipático para quem era antipático para ele.

A única dificuldade deste modo de convivência simétrica é que se tornava necessário que as duas partes começassem a ser simpáticas ao mesmo tempo. Ou então, antipáticas ao mesmo tempo.

Porque se o senhor T. só é simpático para quem é simpático e se o outro faz o mesmo, os dois podem passar anos a olhar um para o outro sem se decidirem.

Existem hesitações, entre a simpatia e a antipatia, entre duas pessoas que demoram vinte anos.

É necessário alguém decidir: vou ser simpático, ou então decidir: vou ser antipático; porque só assim o outro poderá agir de acordo com a referida lei da convivência simétrica.

O senhor T. conhecia pessoas que demoravam quatro anos para conseguirem ser simpáticos com aqueles que lhes tinha sido simpáticos anteriormente.

O senhor T. considerava tais acontecimentos como reveladores, não de indelicadeza, mas sim de incompetência.

As acções de convivência simétrica eram, para o senhor T., uma técnica que uns utilizavam bem e outros utilizavam mal. Havia pessoas eficazes e outras incompetentes.

O senhor T. nesta, como em todas as técnicas, procurava a eficácia máxima. Se alguém era simpático com ele, o senhor T. apressava-se a retribuir a simpatia.

Porém, porém, era tal a pressa que, por vezes, o senhor T. era mesmo rude, bem rude, a retribuir a simpatia. P&f

Por vontade do autor, este texto é publicado segundo as normas do antigo acordo ortográfico.

Novidades

informação comercial

2,99€

Roupa sem riscos

O avental com mangas da **IKEA** permite-lhes dar largas à criatividade sem receio de se sujarem.

Refresca e desembaraça

Fresca e perfumada, a água de toilette da **Mustela** pode ser aplicada na pele e cabelo.

39€

Ninho 2 em 1

Desdobra-se num instante permitindo mudar o bebé durante as deslocações. Da **Vertbaudet**.

Sempre quentinhas

Para passear sem preocupações na hora da refeição: termos para papas da **tuc tuc**.

32€

Super confortável

Cómodos e muito práticos, os babygrows de malha da **3 Pommes** são 100% algodão.

Hidratação intensiva

Para bebés com pele muito seca ou atópica, a **Mitosyl** propõe a linha de hidratação Tri-active.

Torradas para todos

Com manteiga, doce ou simples: pequenos-almoços nutritivos em família. **Flama**.

Do congelador para o forno

O novo crocante de pescada **Pescanova** é a solução ideal para uma refeição rápida, saborosa e nutritiva. Bastam 25 minutos no forno e já está!

14€

Estilo ao melhor preço

As mochilas Note! do **Continente** garantem a melhor relação preço/qualidade e design.

Regresso na moda

Garra e imaginação sem limites é o mote da nova coleção "Regresso às Aulas" da **Zippy**. Sugestões trendy, com as cores da estação.

Que horas são?

Vai ser mais fácil aprender as horas e as rotinas com este colorido relógio de madeira da **B de Brincar.**

Refeições em segurança

Em casa ou nas férias, a cadeira Pocket Lunch da **Chicco** tem um sistema de fecho inovador que permite transportá-la com facilidade.

PUB

JÁ NAS BANCAS!

DIÁRIO DO PEQUENO EXPLORADOR

CHINA

1 **Este é o país com mais habitantes do Mundo:** acima de 1,36 mil milhões, QUASE UM QUINTO DA POPULAÇÃO DA TERRA!

2 Conhecias a **BANDEIRA DA CHINA**? É uma das minhas preferidas!

3 A cidade chinesa que tem mais moradores é Xangai, mas **A CAPITAL É PEQUIM**. Uma cidade cheia de história! A CIVILIZAÇÃO CHINESA É UMA DAS **MAIS ANTIGAS DO MUNDO**.

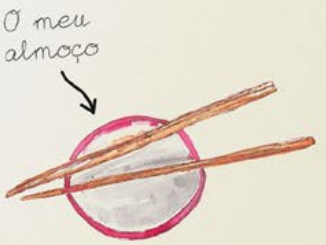
4 **Os chineses são muito trabalhadores** e actualmente a **China** é uma **SUPER POTÊNCIA ECONÓMICA**. VALE A PENA APRENDERES MANDARIM!

漢 ← Caracter chinês

5 A **MURALHA DA CHINA** começou por ser uma **defesa militar**, HOJE É UMA GRANDE ATRACÇÃO TURÍSTICA. Foi construída durante várias dinastias. Quase dois milénios! **A primeira pedra foi posta no ano 220 a.C.!**

A grande Muralha da China

6 **O CHÁ É A BEBIDA OFICIAL.**
Beber chá é uma cerimónia e um ritual muito importantes para os chineses.
Desde os tempos antigos que esta bebida É CONSIDERADA UMAS DAS SETE NECESSIDADES DIÁRIAS, juntamente com a **lenha**, o **arroz**, o **óleo**, o **sal**, o **molho de soja** e o **vinagre**.



LABORATOIRES
KLORANE
BOTÂNICA DE PRECISÃO

Colecção
Aprende com a Mãe Natureza

A COMIDA CHINESA É UMA DAS MAIS FAMOSAS DO MUNDO. Eu adoro os **crepes**!
E divirto-me muito a **comer com pauzinhos**. Principalmente **arroz**!

A KLORANE E A CHINA

A KLORANE CULTIVA A PEÓNIA NA CHINA, NAS PROVÍNCIAS DE SHAANXI E GANSI, RESPEITANDO O ECOSSISTEMA AMBIENTAL, E CONTROLANDO A QUALIDADE DE CADA PLANTA COLHIDA SEGUNDO O CADERNO DE ENCARGOS DA BOTANICAL EXPERTISE PIERRE FABRE. AS RAÍZES DE CADA PLANTA SÃO COLHIDAS MANUALMENTE, SENDO DESCASCADAS, ESCALDADAS E SECAS AO SOL. A PARTIR DESTAS RAÍZES, É CONCENTRADO O INGREDIENTE ACTIVO COM PROPRIEDADES SUAVIZANTES E ANTI-IRRITANTES PATENTEADAS NUM EXTRACTO INCORPORADO NO CHAMPÔ KLORANE DE PEÓNIA.

PASSATEMPO FACEBOOK

DIA **14 DE OUTUBRO** PARTICIPE NO PASSATEMPO NA PÁGINA DE FACEBOOK ÁRVORE KLORANE.

VAMOS OFERECER 3 BILHETES DUPLOS PARA O JARDIM ZOOLÓGICO DE LISBOA

www.klorane.pt
www.arvoreklorane.com
Siga-nos também no facebook

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

A Klorane planta uma árvore
por cada bebé que nasce em Portugal.

Sport Life MULHER

A ÚNICA REVISTA FEMININA DE DESPORTO!

◦ GANHA SAÚDE ◦ PERDE PESO ◦ CORRE MELHOR ◦ TREINA A FORÇA ◦
◦ ALIMENTA-TE NA GRAVIDEZ ◦ MELHORA O SEXO ◦ ALONGA BEM ◦

Estes e muitos mais temas!

www.sportlife.com.pt

Um exclusivo

Sport Life
A vida é o melhor desporto

motor press lisboa

Visita colorida

FAMÍLIA
São João Madeira

Miúdos e graúdos vão adorar conhecer a única fábrica de lápis em Portugal, a Viarco, já com mais de um século de história.

Morada: **Rua Jaime Afreixo, 533, São João da Madeira**
Site: **www.viarco.pt**
Horário: **terça a quinta, das 9h às 11h e das 14h às 16h (marcações: 256 200 204)**

Já alguma vez subiu a um farol? Existem 30 faróis no Continente, 16 nos Açores e sete na Madeira abertos ao público. Uma aventura a não perder.

Locais: **todo o país**
Site: **www.amn.pt**
Horário: **quartas-feiras, das 14h às 17h**

mar à vista

Gumelo

PRONTO-A-CRESCER

www.gumelo.com

A partir de borra de café, estes cogumelos crescem a olhos vistos. Basta regar todos os dias. O Meu Primeiro Gumelo inclui estojo de lápis de cor e vaporizador.

motor press lisboa

DESCONTO até -62%

POUPE COM A ASSINATURA DIGITAL

Leia a edição integral da revista Pais&filhos no seu tablet ou smartphone iOS ou Android, com todo o conteúdo da edição em papel.

EXPERIMENTE UMA EDIÇÃO GRATUITA AGORA!

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Ou vá a www.paisefilhos.pt/digital

PUB

Pais&filhos

Diretora
HELENA GATINHO
hgatinho@motorpress.pt

Jornalista
Patrícia Lamúrias plamurias@motorpress.pt
Secretária de Redação
Maria José Costa mjcosta@motorpress.pt
Tel: 214 154 584
Colaborações
Ana Sofia Rodrigues, Cristina Valente, Elsa Rodrigues, Eduardo Sá, Enrique Pinto-Coelho, Fernanda Ferreira Velez, Gonçalo M. Tavares, Isabel Stilwell, João Crispim, Magda Gomes Dias, Marcela Forjaz, Mário Cordeiro, Marta Barreiro (fotografia), Marta Torrão (ilustração), Paulo Oom, Paulo Farinha, Rachel Caiano (ilustração) Renato Paiva, Rosa Cordeiro, Sofia Castelão, Sónia Morais Santos, Soraia Oliveira, Teresa Martins e Teresa Paula Marques.
Redação
paisefilhos@motorpress.pt
Rua Policarpo Anjos, nº 4, 1495-742 CRUZ QUEBRADA – DAFUNDO
Tel: 214 154 500 – Fax: 214 154 501

Arte
Coordenador Miguel Félix
Alice Graça, Filipa Ferreira, Filipa Fonseca, Joana Prudêncio, Marina Gonçalves, Miguel Ferreira, Teresa Cohen
Fotografia
João Carlos Oliveira, Rui Botas, Pedro Lopes

motor press lisboa

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO
PRESIDENTE
VOLKER BREID

VICE-PRESIDENTE E ADMINISTRADOR-DELEGADO
JOÃO FERREIRA

VOGAL
NORBERT LEHMANN

Diretora-Geral Comercial
CECÍLIA PINA PRATA

Publicidade
Diretora
Filomena Simões fsimoes@motorpress.pt
Tel: 214 154 563 – Fax: 214 154 504
Marketing
José Clemente, Maria Teresa Gomes, Vera Santos
Tel: 214 154 580

Assinaturas e edições atrasadas
Sara Tomás assinaturas@motorpress.pt
Tel: (351) 214 154 550 – Fax: (351) 214 154 501

Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG
Presidents Volker Breid / Norbert Lehmann
CEOs: Volker Breid / Henry Allgaier
Director Product Development Robert Wiljan
Business Development & Strategy / Licensing: Alexander Teutsch

Edição, Redação e Administração
Motor Press Lisboa, Edição e Distribuição, S.A., Rua Policarpo Anjos, nº 4, 1495-742 CRUZ QUEBRADA/DAFUNDO com o Capital Social de 250 000 Euros, registado no Registo Comercial de Cascais sob o nº 8613, contribuinte nº 502 561 408. Tel. 214 154 500. Fax 214 154 501. Publicação registada na Entidade Reguladora para a Comunicação Social sob o nº 113339. Propriedade Motor Press Ibérica, S.A. e Cruz Quebrada Media, S.A.
Impressão: Lisgráfica, S.A. – Queluz de Baixo. Depósito legal nº 43075/91.
Distribuição: Urbanos Press
Rua 1º de Maio, Centro Empresarial da Granja, 2525-572 Vialonga
Todos os direitos reservados.
Em virtude do disposto no artigo 68º n.º 2, i) e j), artigo 75º n.º 2, m) do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos artigos 10º e 10º Bis da Conv. de Berna, são expressamente proibidas a reprodução, a distribuição, a comunicação pública ou colocação à disposição, da totalidade ou parte dos conteúdos desta publicação, com fins comerciais diretos ou indiretos, em qualquer suporte e por quaisquer meios técnicos, sem a autorização da Motor Press Lisboa S.A., Motor Press Ibérica, S.A. e Cruz Quebrada Media S.A. ou da VISAPRESS, Gestão de Conteúdos dos Média, CRL.
Edição escrita ao abrigo do novo acordo ortográfico

Membro

apct

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA

*formulado para minimizar o risco de alergias

Risos, cócegas e o seu toque durante um banho JOHNSON's® promovem um desenvolvimento feliz e saudável do bebé. Ao mesmo tempo que a leve fragrância, a espuma delicada e a loção suave e sedosa depois do banho ajudam a melhorar a experiência neste ritual.

Saiba mais em Johnsonsbaby.pt

Por termos produtos seguros, suaves e eficazes para recém-nascidos, temos a confiança das maternidades portuguesas.

Hipoalergénico*.
Sem parabenos. Sem ftalatos.

Johnson's®
mais em cada momento

My Chicco. Roupa 0-24 meses

Entra no mundo da fantasia.

www.chicco.pt

Superbrands - 2014 -

chicco